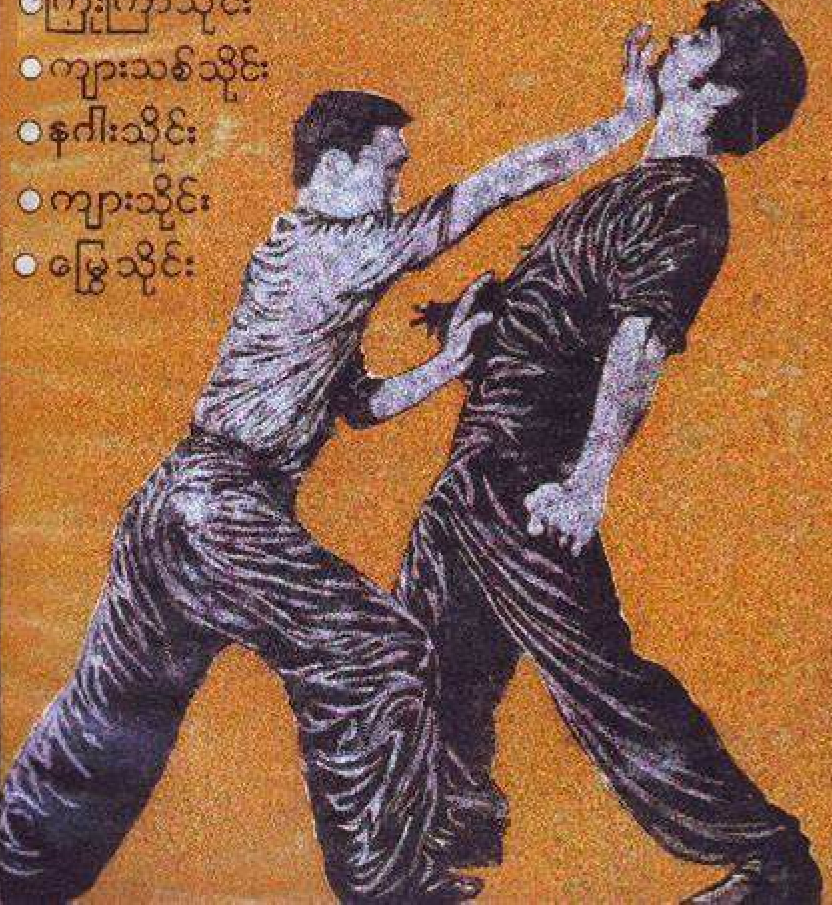
ဦးချစ်သန်း

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး

သိုင်းငါးမျိုး

- ကြိုးကြာသိုင်း
- ကျားသစ်သိုင်း
- နဂါးသိုင်း
- ကျားသိုင်း
- မြွေသိုင်း



အပိုင်း(၁)

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး

သိုင်းငါးမျိုး

ကျား

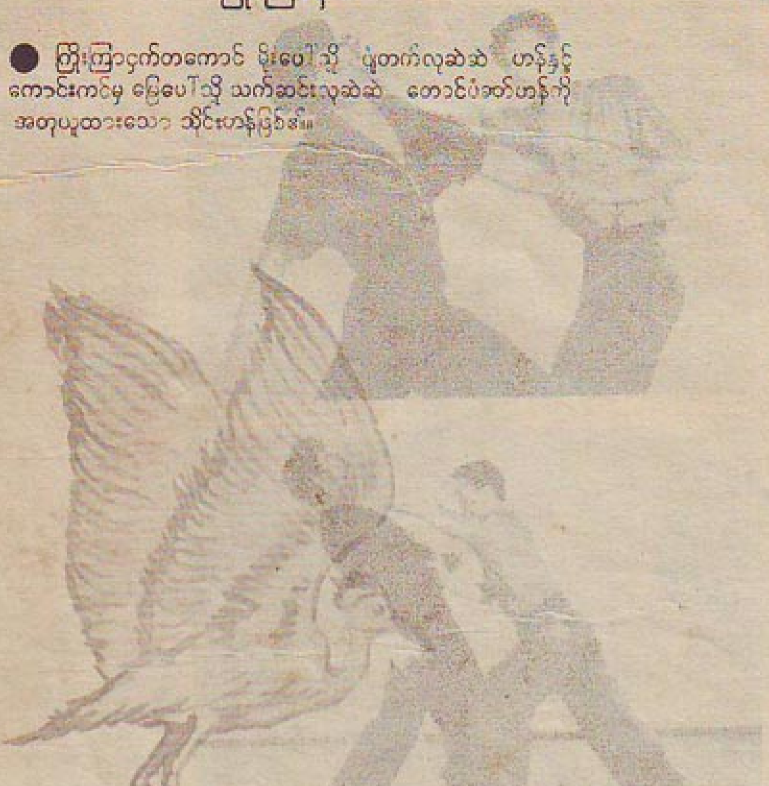
တရုတ်သိုင်းတွင် ကျားဟန်ပေါင်းများစွာရှိ၏။ ကျားဟန်၏ အဓိကထူးခြားဟန်သည် လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ခဲ့ တိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ကျားသိုင်းအမည် များကို ကဗျာဆန်ဆန်ပေးထားကြ၏။

- ကျားနက်၏ လက်သည်းသိုင်း။
- ကျားရိုင်း တောင်ပေါ်မှ ခုန်ဆုပ်သိုင်း။
- ခါးဆန့်တိုက် ကျားသိုင်း။
- တောပုန်း ကျားသိုင်းတို့ဖြစ်၏။

ရန်သူ၏ ခြေတိုက်
ချက်များ၊ လက်တိုက်
ချက်များ (မိမိအား)
မထိအောင် ပုတ်ထုတ်၊
ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး တိုက်
လာသည့်ရန်သူ့ ခြေနှင့်
လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထိန်း
သိမ်း ထား နိုင် ခြင်း
သည် ကျားသိုင်း၏
အဓိကအချက် ဖြစ်၏။

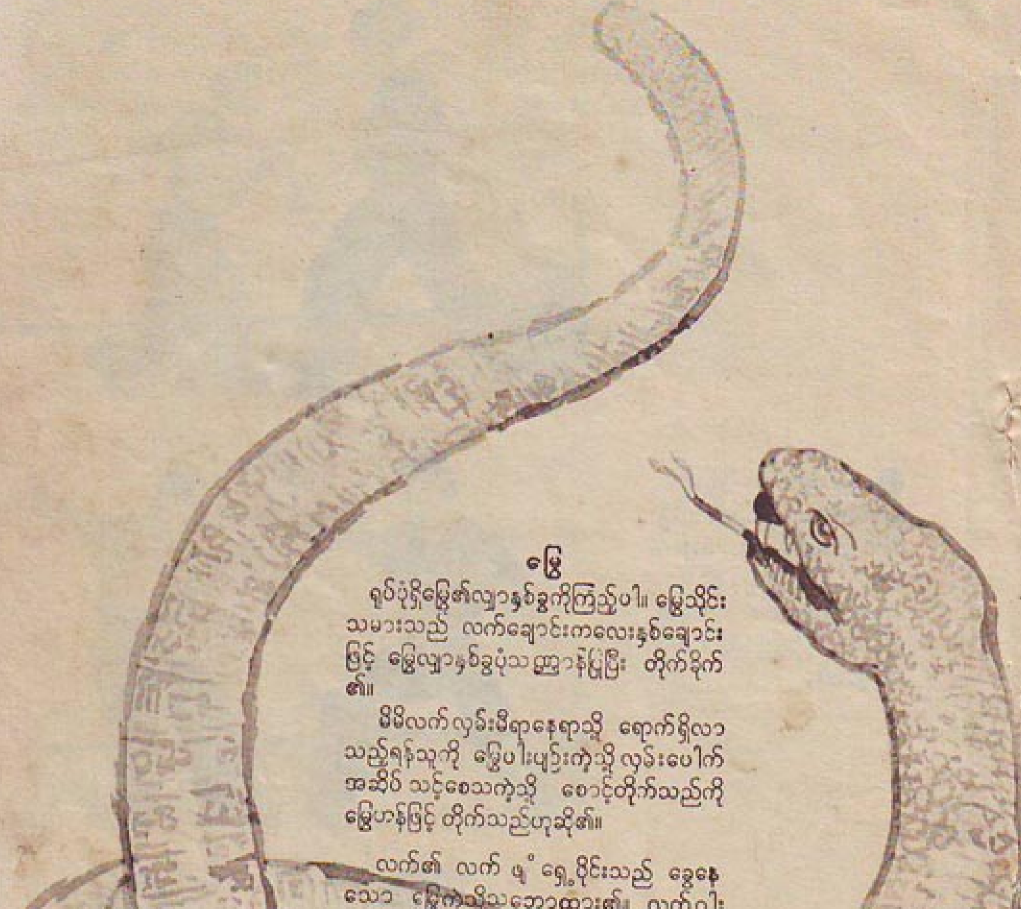
ကြိုးကြာငှက်

● ကြိုးကြာငှက်တကောင် မိုးပေါ်သို့ ပျံတက်လုဆဲဆဲ ဟန်နှင့် ကောင်းကင်မှ မြေပေါ်သို့ သက်ဆင်းလုဆဲဆဲ တောင်ပံခတ်ဟန်ကို အတုယူထားသော သိုင်းဟန်ဖြစ်၏။



● ကြိုးကြာ ငှက်၏ အပူအပင် ကင်းစွာပင် ခြေတဘက် မြှောက်ထား၍ ကျန်ခြေတချောင်း ပေါ်၌ ကုက်ကုသရေရှိစွာ ရပ်နားနေသည့် 'ရပ်ဟန်' နည်းကို လူကြိုက်များ၏။

● ရန်သူ့အား ကြိုးကြာနှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်၍ပေါက်၍ တိုက်တတ်သော ဟန်ကို တရုတ် သိုင်း ပညာ ရှင်များ ကတုယူ ထား၏။ တရုတ် သိုင်းတွင် ကြိုးကြာသိုင်းသည် ထင်ရှား၏။



မြွေ

ရုပ်ပုံရှိမြွေ၏လျှာနှစ်ခွကိုကြည့်ပါ။ မြွေသိုင်းသမားသည် လက်ချောင်းကလေးနှစ်ချောင်းဖြင့် မြွေလျှာနှစ်ခွပုံသဏ္ဍာန်ပြုပြီး တိုက်ခိုက်၏။

မိမိလက်လှမ်းမီရာနေရာသို့ ရောက်ရှိလာသည့်ရန်သူကို မြွေပါးမျှင်းကဲ့သို့ လှမ်းပေါက် အဆိပ် သင့်စေသကဲ့သို့ စောင့်တိုက်သည်ကို မြွေဟန်ဖြင့် တိုက်သည်ဟုဆို၏။

လက်၏ လက် ဖျံ ရှေ့ပိုင်းသည် ခွေနေသော မြွေကဲ့သို့သဘောထား၏။ လက်ဝါးသည် မြွေ၏ဦးခေါင်းဟု အမှတ်ထား၏။

ရန်သူ၏မျက်စေ့၊ လည်ပင်းတို့သို့ ပေါက်တိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထားခြင်းဖြစ်၏။

ခွနေသော မြွေကဲ့သို့ ညာလက်ဖျံဖြင့် (ဝင်လာသော လက်သီးကို) ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီး ညာလက်ချောင်းကလေးနှစ်ခုဖြင့် ပါးပျဉ်းထောင် တိုက်ရန် ပြင်ထားပုံ (အပေါ်ပုံ)

ခွေထားသော အမြီးပိုင်းဖြင့် တွန်း၍ အခြေဖက်ထားပြီး မျက်နှာကို ပေါက်တိုက်ထားဟန် (အောက်ပုံ)

နဂါး

● နဂါးသည် တရုတ်တို့၏ အတွေးအခေါ် ဒဏ္ဍာရီတွင် အရေးပါလှ၏။ (၁) ကောင်းကင်ဘုံနှင့်ဆိုင်သောနဂါး။ (၂) ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့်ဆိုင်သောနဂါး၊ (၃) ရတနာပစ္စည်းစောင့်ထိန်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သောနဂါး။ (၄) မိုးညာဉ်မိုးနှင့်ဆိုင်သောနဂါး၊ (၅) မင်းနကရာဇ်နှင့်ဆိုင်သောနဂါးဟူ၍ ရှိ၏။

● ပင်လယ်ထဲတွင်နေသော ရေနဂါး၏ လှုပ်ရှားသွားလာဟန်ကို သိုင်းသမားများ အတုယူကြ၏။ ရေနဂါးသည် ပင်လယ်ထဲမှ ကုန်းပေါ်သို့တက်ပြီး လှည့်လည်သွားလာလေ့ရှိ၏။ နဂါးသည် အင်အားကြီးမားသော်လည်း ပျော့ပျောင်း၏၊ ရေစီးသောအရှိန် လေတိုက်သောအဟုန်ကဲ့သို့ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် သွားနိုင်၏။ တွန့်လိမ် ခွေလျား၍လည်း သွားနိုင်၏။

ရန်သူ၏တိုက်ချက်ကို နဂါးဟန်ဖြင့် တန်ပြန်တို့ဂ်ခိုက်နေပုံ (အပေါ်ပုံ)။
တဘက်သား တိုက်ချက်ကို အမှုမထားပဲ နဂါးဟန်ဖြင့် ရဲရင့်စွာ စွင်တိုက်နေပုံ (အောက်ပုံ)။

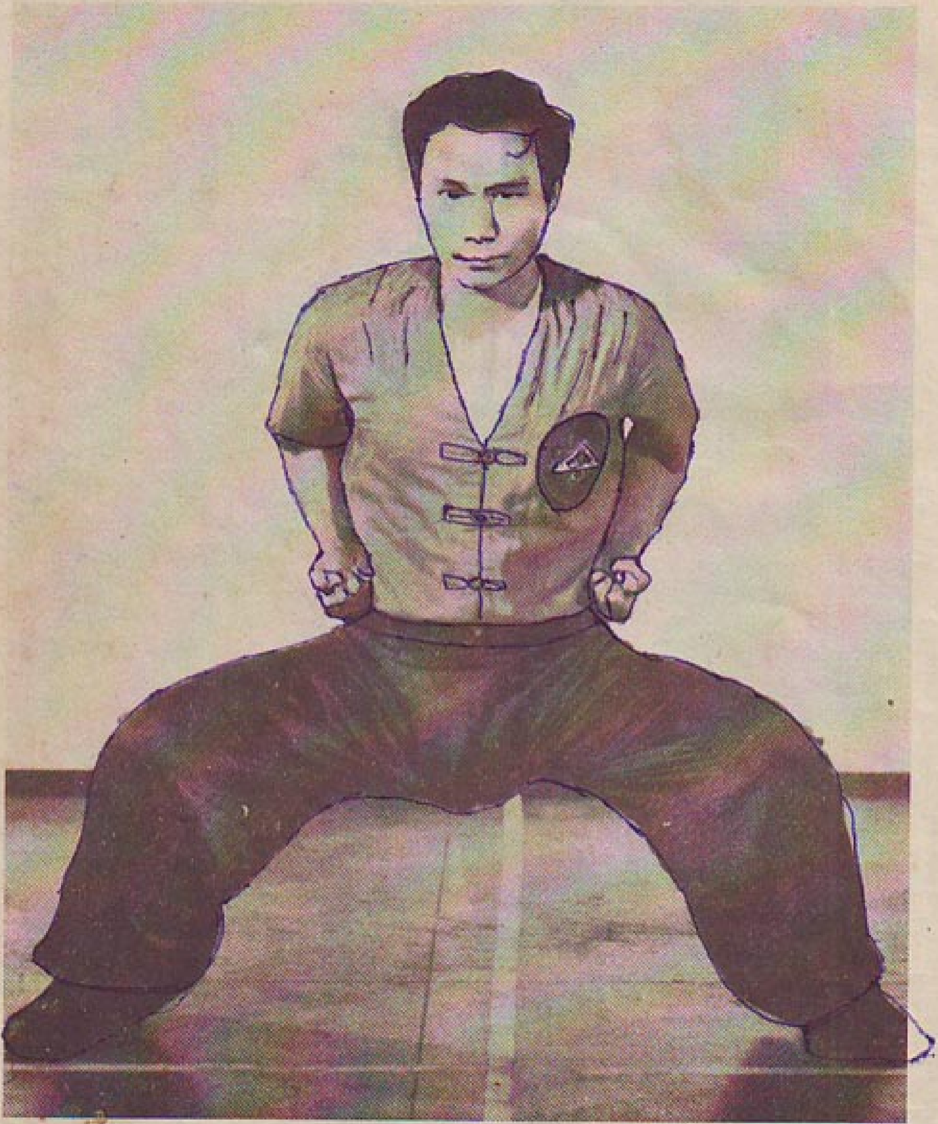
ကျားသစ်

● ရှေ့လက်သည်းကို အဓိကလက်နက်အဖြစ် အသုံးချ၏။ အလွန်လျင်မြန်စွာတိုက်ခိုက်နိုင်၏။ အကင်းပါး၏။ ပြိုင်ဘက်အပေါ် ကောက်ကျစ်စွာတိုက်ခိုက်တတ်၏။ ရှေ့လက်ဖြင့် မြေကြီးမျဉ်းပြိုင်လည်းတိုက်၏။ ဒေါင်လိုက်လည်းတိုက်၏။ ဘေးတိုက်ကန့်လန့်ဖြတ်ပုတ်ချပြီး ဒေါင်လိုက်ရိုက်ချလေ့ရှိ၏။ အလွန်ကျဉ်းမြောင်းနေသော တိုက်ကွက်ကို ရှေ့လက် နှစ်ဘက်၏လက်ချောင်း (အဆစ်)များဖြင့် ထိုးဖောက်တိုက်ခိုက်နိုင်၏။

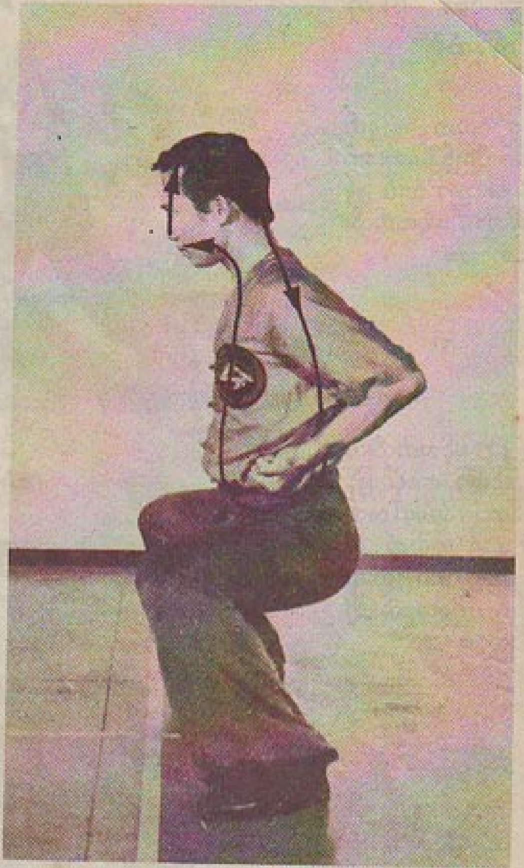
● တရစ်စပ်တိုက် နေသည့်ရန်သူ့လက်ကြားမှ ကျားသစ် လက်ဖြင့် ထိုးဖောက် တိုက်ပြထားပုံ (အပေါ်ပုံ)

● ရန်သူ့တိုက်လက် အပေါ်မှကျော်၍ကျားသစ်လက်ဖြင့် တိုက်ပြထားပုံ (အောက်ပုံ)။

● ကွန်ဖူးပညာသက်ရင့်သူတဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အားသည် လက်မောင်း လက်ဖျံမှတဆင့် ဖြတ်၍စီးဆင်းကာ လက်ချောင်း လက်ဖျားမှ ထိုးထွက်ပုံ ပြိုးဟိုး တိုက်ခိုက်၏။



● တန်ရှင် (**Tan Tien**) အတွင်းအားဝမ်းဗိုက် (အောက်ပိုင်းမှ) အလိုအလျောက် တို့ပြန်ထွက်ပေါ်လာနိုင်စေရန် တန်ရှင် လေ့ကျင့်ခန်းယူရ၏၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းအတွင်း ချက်အောက် သုံးလက်မအကွာ၌ တန်ရှင်ခေါ် အတွင်းအားရှိ၏။



အသက်ရှူနည်းမှန်

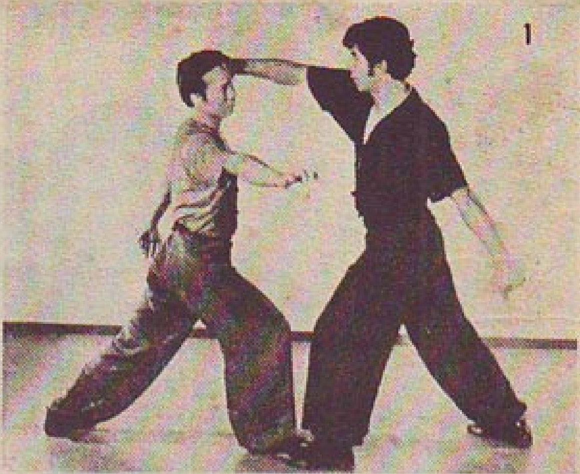
● မှန်ကန်ထိရောက်စွာ အသက်ရှူနည်းမှာ လေကိုနှာခေါင်းမှ ပုံတွင်ပြထားသော မြှား အတိုင်း ရှူသွင်းရ၏။ ဝမ်းဗိုက်တင်းလာအောင် ပုံပြ မြှားအတိုင်းရှူပါ။ ရှူလေအားကို ချက်အောက် နေရာအရောက်သို့ ပို့ရန် ရည်ရွယ်ပါ၏။ ကိုယ်ကို တောင့်တင်း မထားပဲ သက်တောင့်သက်သာရှူပါ။

မျဉ်း ဖြောင့် နှင့် စက် ဝိုင်း ပူး တွဲ တိုက်ခိုက်ပုံ

ပုံ(၁) ခဲလူက ဖယ်ဝိုက် လက်သီးဖြင့်ဦးခေါင်းကို ထိုး၏။ ညာ လက် ဖြင့် ဖမ်းတားပြီးပင့်လက်သီး ဝင်ထား၏။

ပုံ(၂) ပင့်လက်သီးကို ပြောင်းပြန် စက်ဝိုင်းဖြင့် ဖယ်တား၊ အပေါ်လက် ကို နာရီ လက်တံ အ သွားဖြင့် ဖယ် တား၊ ကိုယ် ကိုအောက် သို့ ယိုင်ထား။

ပုံ(၃) ညာ လက်ကို နောက်သို့ ပြန် မယူပဲ မျဉ်းဖြောင့် ထိုးတိုက်ပြ ထား၏။ ဝမ်းဗိုက်ကို ညာလက်သီးဖြင့် အ ဖြောင့်ထိုးတိုက်ခြင်းဖြင့် ရန်သူနှင့် လူချင်း ကွာ သွားအောင် ပြု လုပ် လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။



အမာ နှင့် အပျော့ ပူးတွဲ တိုက်ခိုက်ပုံ

● ရန်သူ့ အားနှင့်မိမိအားဆိုင်ပြိုင် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို အမာကို အမာချင်း တိုက်သည်မည်၏။

● ရန်သူဝင်တိုက်သည့် အားအရှိန် ကို မိမိကအလျှော့ပေးပြီး သူ့အား သူ့အရှိန် အပေါ် အခွင့်ကောင်း ယူပြီး ခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်းကို အမာကို အပျော့နှင့် ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်သည် မည်၏။

ပုံ(၁) ညာလက်သီး ဖြင့်ဦးခေါင်း ကို လွှဲ၍ထိုးတိုက်၏။

ပုံ(၂) ကိုက်သည့်လက်ကို တားဖယ်မည့်အစား ကိုယ်ကိုနောက်သို့ ယိမ်းပေးပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် ဖိရိုက်ချလိုက်၏။

ပုံ(၃) ဗယ်လက်ဖြင့် ဖိချပြီးဗယ်ခြေ ရန်သူ့ အနီးသို့တက်ကာ ညာလက် ဝါးဖြင့် မျက်နှာကို ရိုက်ချလိုက်၏

●သံတံမြက်စည်း (**Iron Broom**) ဟု ရည်မှန်းပြောဆိုလေ့ရှိသောတံမြက်လှည်း သလိုခြေဖြင့်ကန်တိုက်ပုံနှင့် ထိုသို့အတိုက်ခံရလျှင် ခုန်ပျံရှောင်ပြီး တန်ပြန် မည်သို့မည်ပုံ ပြန်တိုက်ရမည်ကို ပြထားခြင်းဖြစ်၏။

အလှမ်းကွာမှ
တိုက်ခိုက်ခြင်း

ခြေ ထောက် သည် အလှမ်းဝေးမှတိုက်ခိုက်ရန် အကောင်းဆုံးလက်နက် ဖြစ်၏၊ နှစ်ဦး ရင်ဆိုင်ထားရာမှပုံအတိုင်း လေးဘက် ထောက် ချ လိုက်ပြီး (သူ) ဝင်လာလာ အောင် သွေး ဆောင်ပါ။

မိမိခြေလှမ်းမီသည့် နေရာသို့ ဝင်လာသည်နှင့် ပုံအတိုင်း နောက်ပြန် ဆောင့်ကန်ပါ။

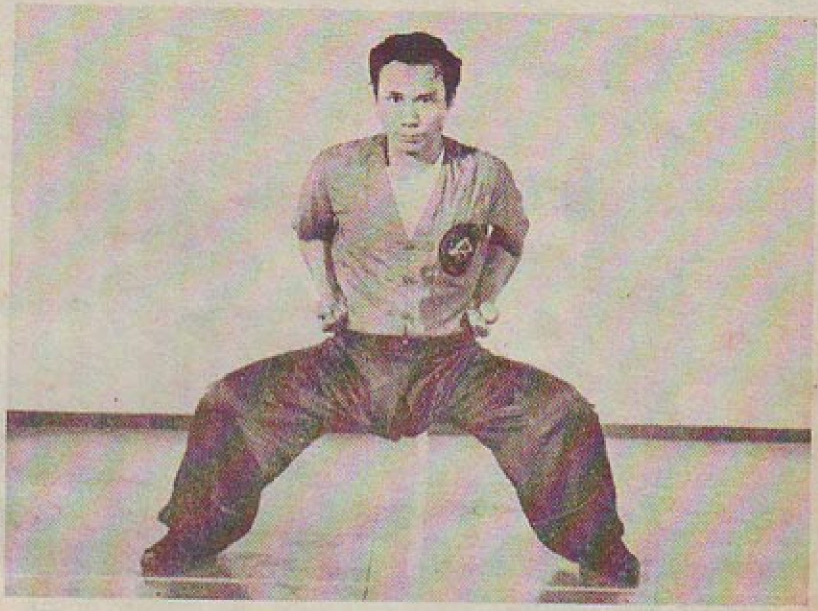
အောက် ပုံ မှာ အလှမ်းကွာမှတိုက်ခိုက်နည်းတခုဖြစ်၏။ လက်မောင်းကို အစွမ်းကုန်ဆန့် ထုတ်ကာ (ပုံအတိုင်း) လက်သီးဖြင့် ထိုးခြင်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းတွင် ဒူး ညွတ် ရန် နှင့် ပခုံးရှေ့သို့ တွန်း ထိုး တိုက်ရန်လို၏။

အလှမ်းနီး (တာနီး)မှ တိုက်ခိုက်ခြင်း

(အပေါ်ပုံ)သူ့အထိုးကို နောက်မဆုတ်ပဲ ရှေ့သို့ ဇွတ်ဝင်ခုခံခြင်းသည် ရူးမိုက်ရာကျသည်ဟု ထင်စရာရှိသော်လည်း မထိအောင် တားဆီးလွှဲဖယ်ကာ မည်သို့တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ရမည်ကို ပုံတွင်ပြထား၏၊

(အလယ်ပုံ) ညာဘက်မှ လူက ဝမ်းဗိုက်ကို ထိုး၏။ ရှေ့သို့ ထိပ်တိုက်တိုးမဝင်ပဲ ထိုးလိုက်သည့် လက်၏ ဘေးဘက်ကျကျသို့ ဝင်ကပ်ကာ သူ့လက်ကို ချိတ်ဆွဲ တားနည်းဖြစ်၏။ရန်သူ့အဖို့ ဘေးတိုက် ဖြစ်သွား၍ ဆက် တိုက် ရန် အခက်တွေ့နေ၏။

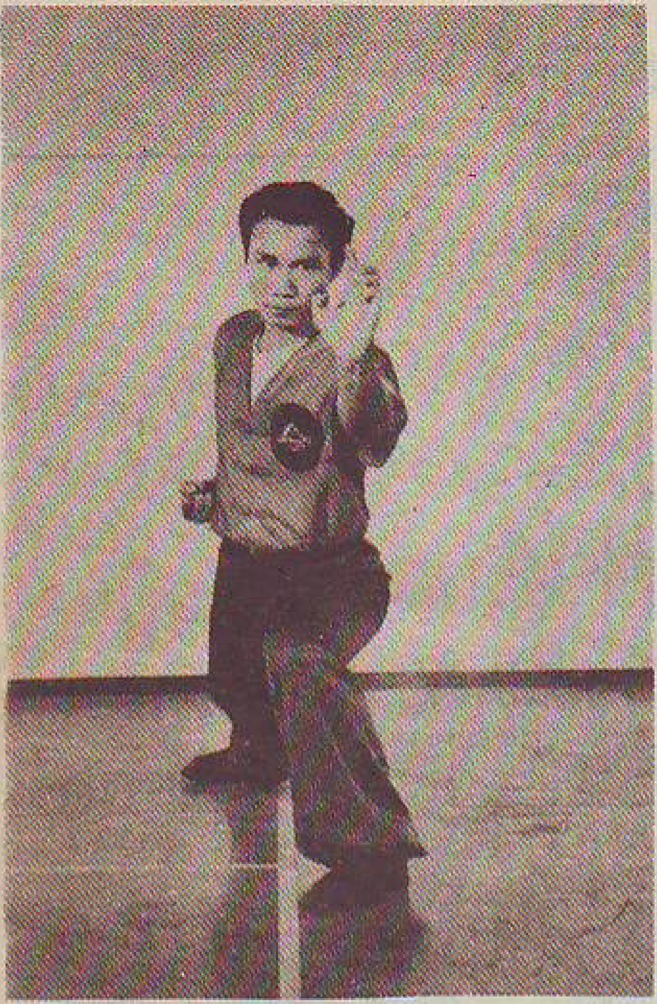
(အောက်ပုံ) အတွင်း၊ ဝင်တား တိုက် နည်း နမူနာ ပုံစံကို ပုံတွင်ပြထား၏။ ဝဲဘက်မှစတင် တိုက်ခိုက်သည့်လက်သီး အတွင်းဝင်၍ ညာလက်ဖြင့် တားကာ ဗယ်လက်သီးဖြင့် ပစ်တင် ထိုးပြထား၏။



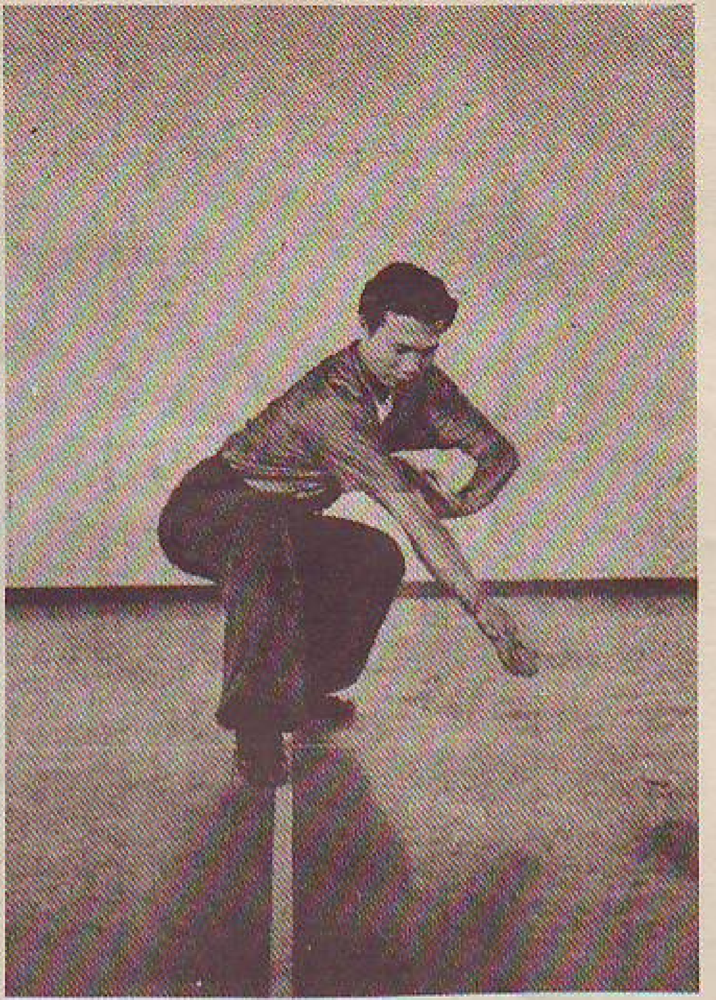
Horse-riding Stance

အောက်ခြေ ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြ

ပညာအောက်ခြေ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ တည်ဆောက်ကြ၊
ပညာဘောင် ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ ထားရှိကြ၊
ရပ်နည်းရပ်ဟန်သည် ပညာအောက်ခြေဖြစ်၏။
လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ပညာဘောင်ဖြစ်၏။
ပညာအောက်ခြေ နှင့် ပညာဘောင် အကြောင်း နားမလည်ပဲ ရှောင်လင် ကွန်ဖူးကို နားမလည်နိုင်။
အောက်ခြေနှင့် ဘောင်မခိုင်ပဲ အဆင့်မြင့်ပညာကို လှမ်း၍မတက်နိုင်။

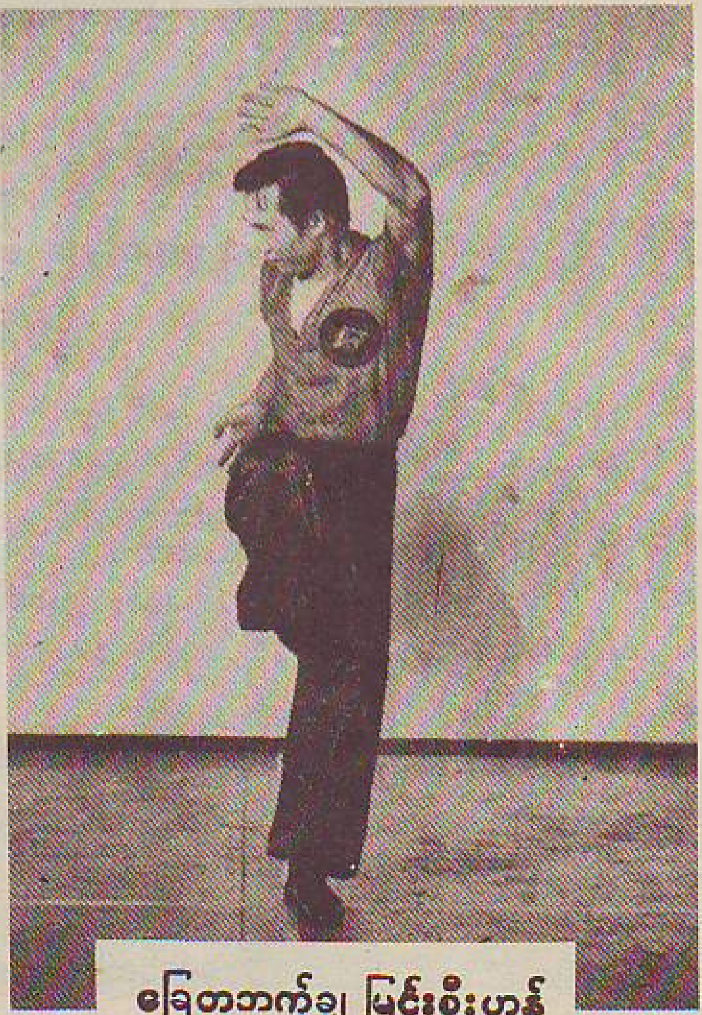


လေးနှင့်မြားပုံ ရပ်ဟန်



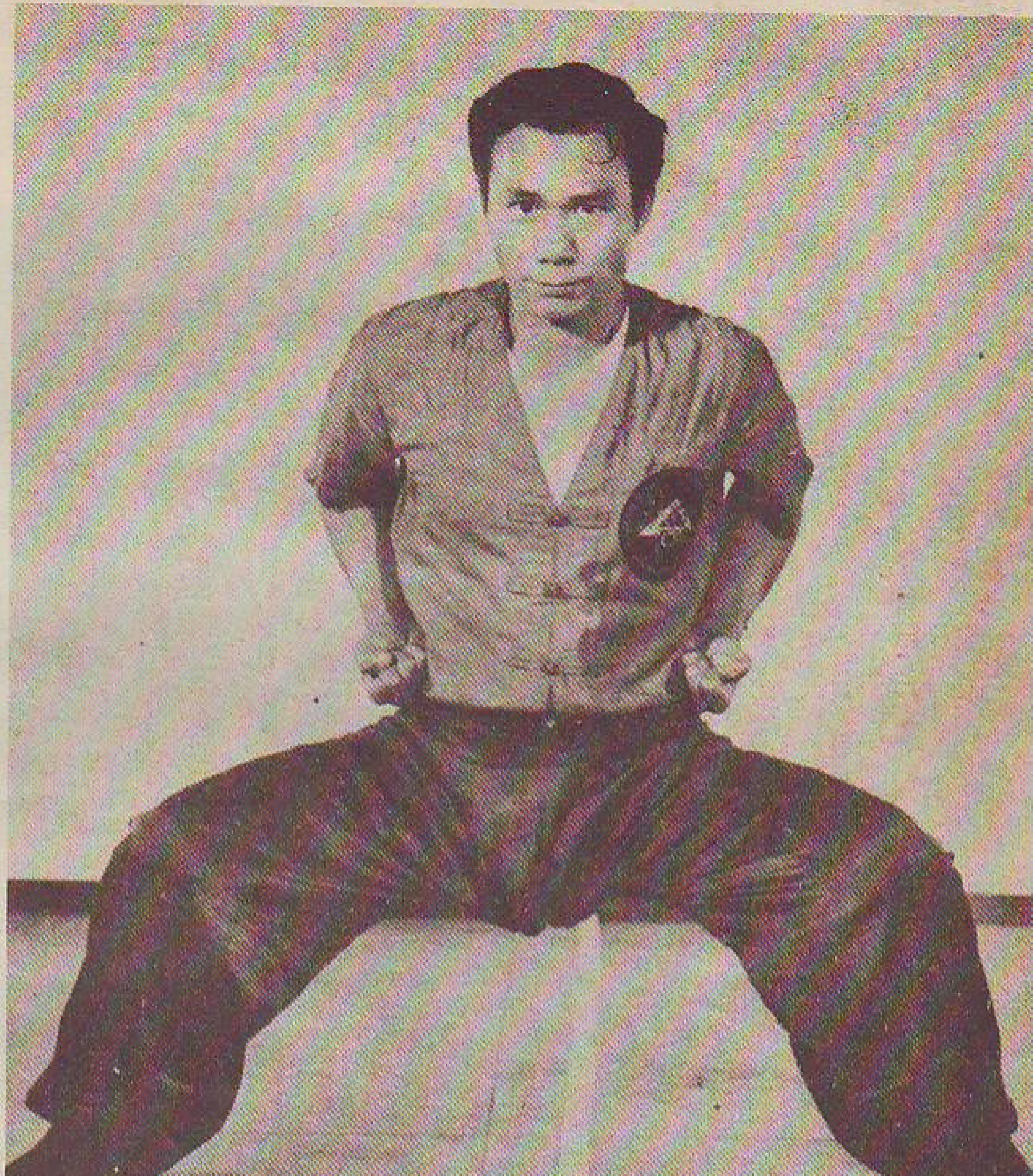
ကြောင်ကဲ့သို့ ရပ်ဟန်

ကတ်ကြေးပုံ ရပ်ဟန်



ခြေတဘက်ချ မြင်းစီးဟန်

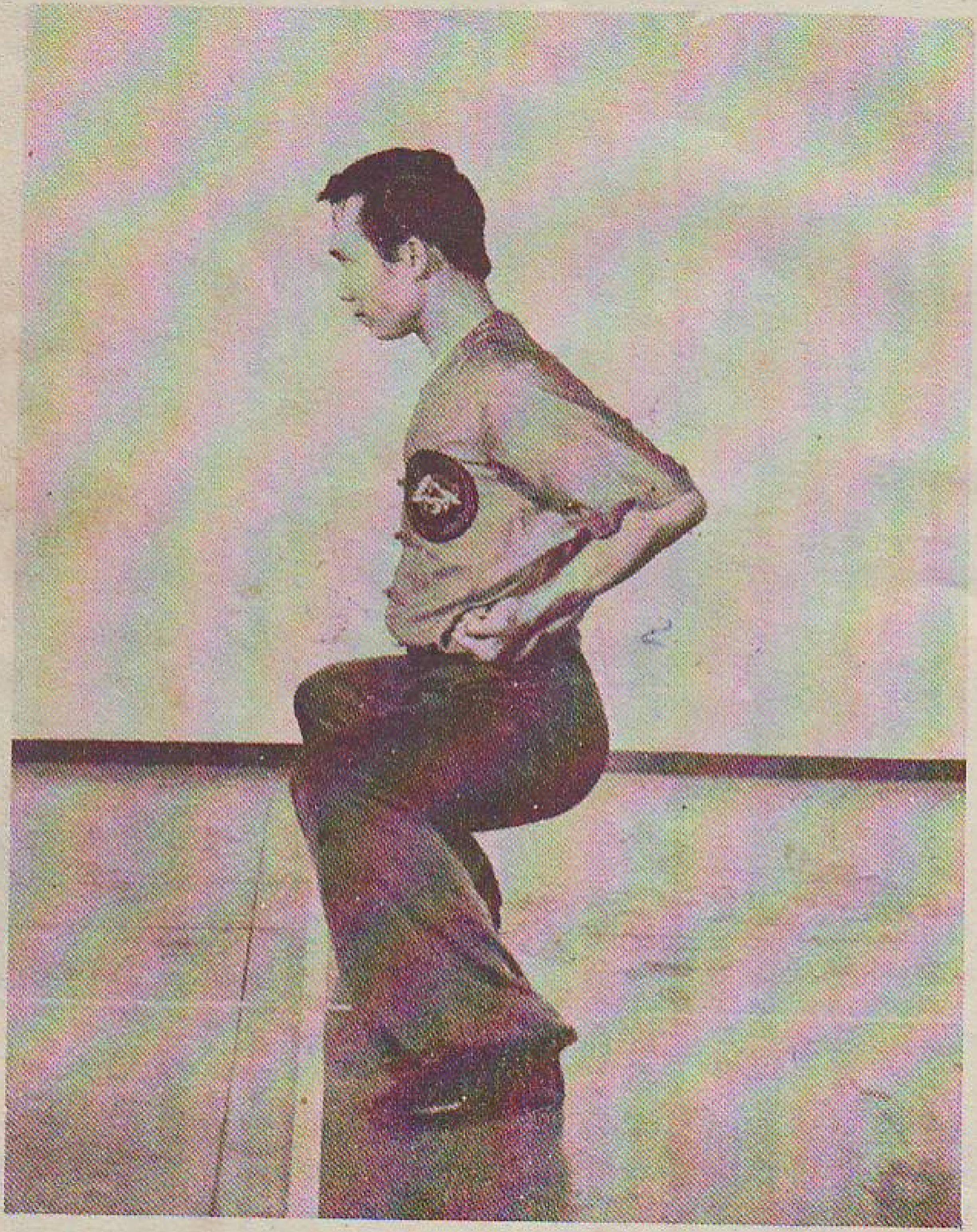
မြင်းခွစီး ရပ်ဟန် (Horse-Riding Stance)



(ရှေ့တည့်တည့်မြင်ကွင်း)

● ပခုံးနှစ်ဆအကွာ ခြေနှစ်ဘက်ခွဲရပ်ပါ။ ခြေဦးများအပြင်လှည့်ထား။ (အတွင်းလှည့်ထားပြီး ရပ်သည်လည်း ရှိ၏။) မြင်းခွစီးသလို ဒူးညွတ်ချထားပါ။ လက်နှင့်ခြေ အနေအထားများကို ပုံတွင်ကြည့်ပြီး ထိုပုံစံအတိုင်း တူညီအောင်လေ့ကျင့်ပါ။

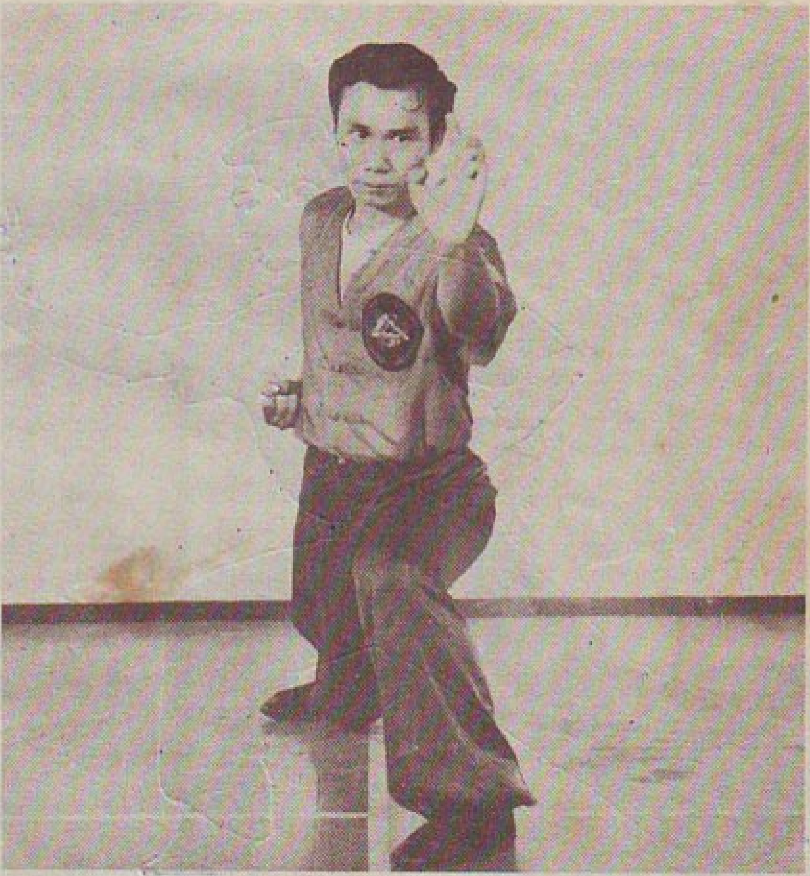
လက်သီးဆုပ်ပြီး ခါးဆီသို့ဆွဲယူထားပုံ။ ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ရှိသည်အထိ ညွတ်ထားသည်ကို ဂရုပြုပါ။



(မြင်းခွစီးဟန် ဘေးတိုက်မြင်ကွင်း)

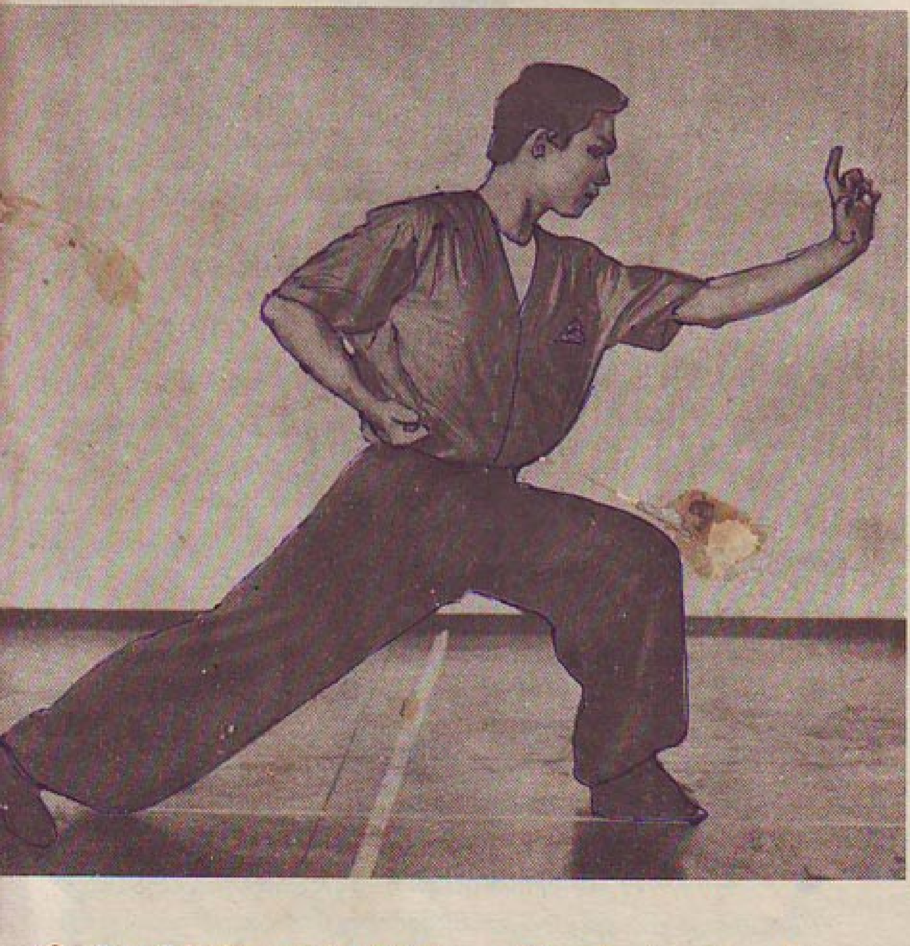
● ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဓာတ်အား နှစ်ခုစလုံးကို ဝမ်းဗိုက်အောက်သို့ ပို့ထားပါ။ ခြေနှစ်ဘက်အပေါ်တွင် မျှမျှတတထား၍ ရပ်ပါ။

လေးနှင့်မြားပုံ ရပ်ဟန် (Bow and Arrow Stance)



● လေးမြားရပ်ဟန်မှ တောင်တိုက်ခိုက်ခြင်းများကို ရှောင်လင်ကွန်ဖူးပညာတွင် တွေ့ရှိရ၏။

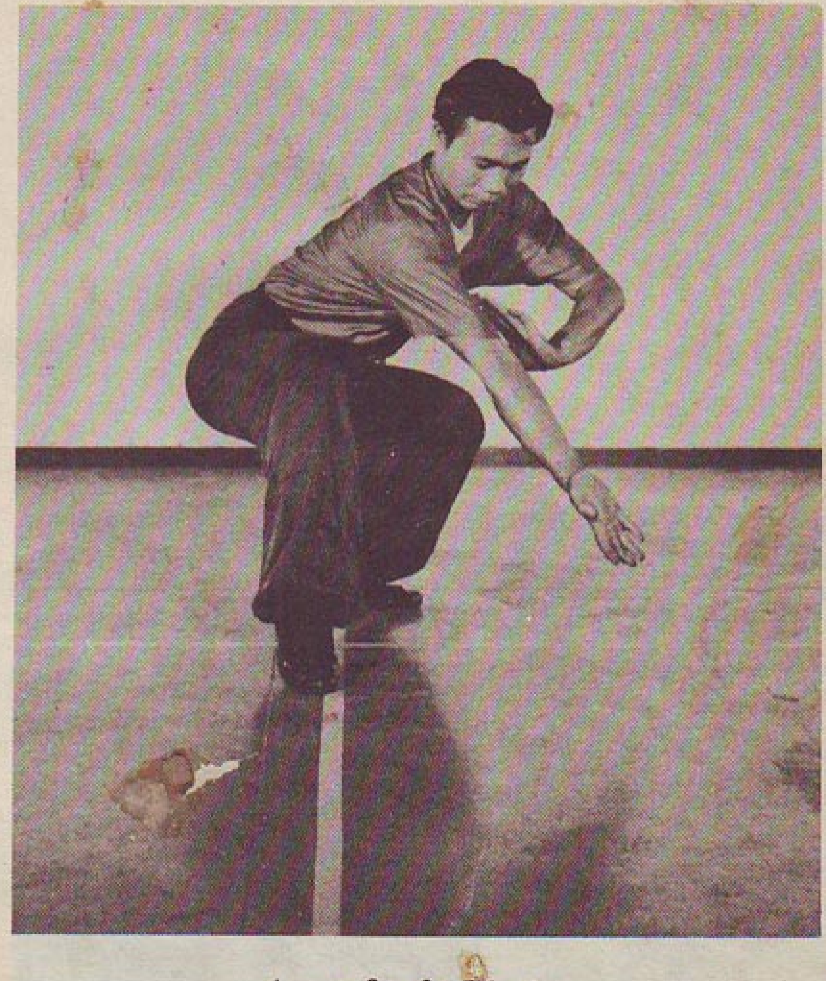
(လေးမြားပုံရပ်ဟန် ဘေးတိုက် မြင်ကွင်း)



● ဤဘေးတိုက်ပုံကို သေသေချာချာကြည့်ပါ၊ ရှေ့ခြေဦးအတွင်းလှည့်ထားပုံ၊ ရှေ့ခြေဦးနှင့် နောက်ခြေဖနောက် တတန်းတည်းရှိနေပုံကို တွေ့ရမည်။ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှေ့ခြေအပေါ်၊ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို နောက်ခြေအပေါ်တွင်ချထားပြီး ရပ်ထား၏။

ကြောင်ကဲ့သို့ ရပ်ဟန် (Cat Stance)

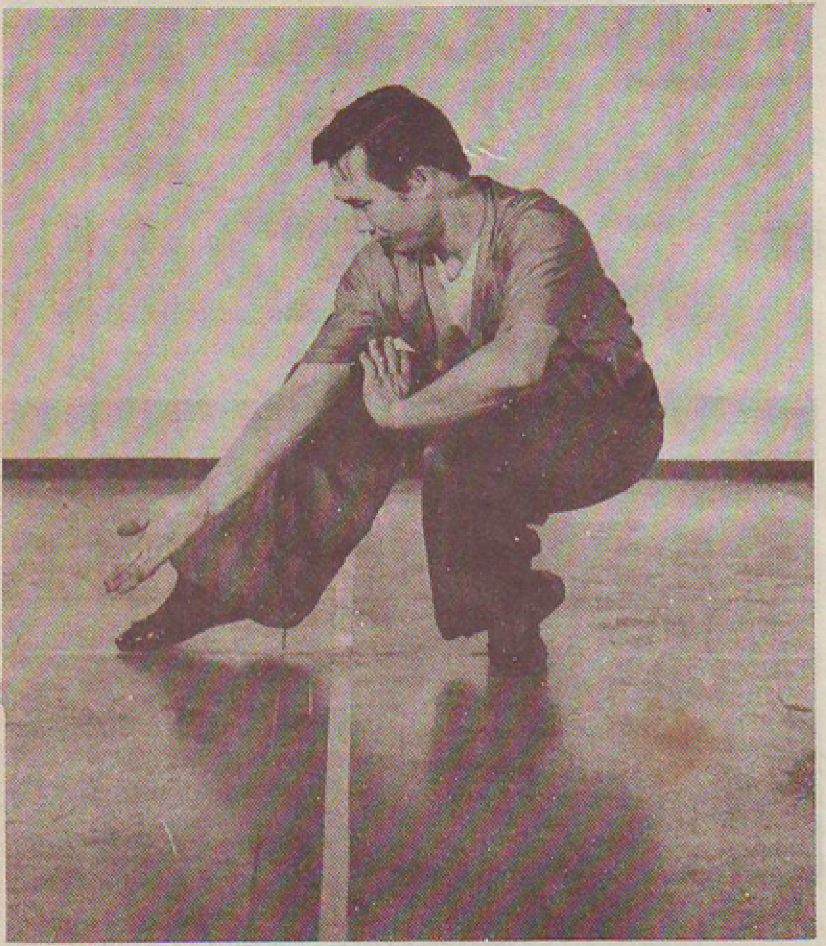
● ၉၀ရာခိုင်နှုန်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဗယ်ခြေအပေါ်၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း အလေးချိန်ကို ညာခြေအပေါ်ထား၍ ရပ်၏။



(ရှေ့တည့်တည့်မှ မြင်ကွင်း)

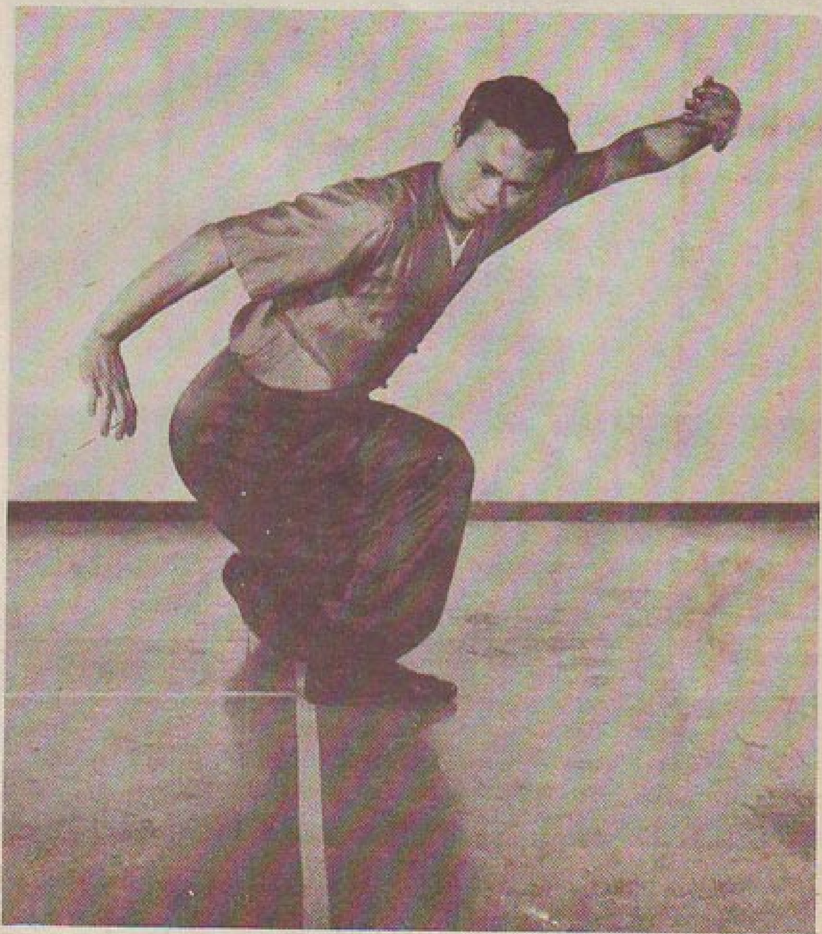
● ကြောင်တကောင် ကိုယ်ကိုဝပ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရန် ပြင်ဆင်နေပုံကို အတုယူ ထား၏။ ရှေ့ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ကို ကြောင်လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ထားသလို ကုတ်ထားပြီး ရပ်ထား၏။ ရန်သူ့တိုက်ကွင်းသေးအောင် ခံစစ်အတွက် လုံခြုံအောင် ဤအနေအထားဖြင့် ပြင်သင့်၏။

(ကြောင်ရပ်ဟန် ဘေးတိုက်မြင်ကွင်း)



● ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ (ဒူးနှင့်တတန်းတည်းရှိအောင်) ထိုင်ချပါ။ ကျောကို ဖြောင့်ထားပါ၊ နောက်ခြေထောက် အဖိခံရသက်သာစေရန် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်သလို ကိုယ်ကိုနှိမ့်ပြီး ထိုင်ပါ။ ပုံပြ အနေအထားမှန်အတိုင်း နေကျင့်ရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

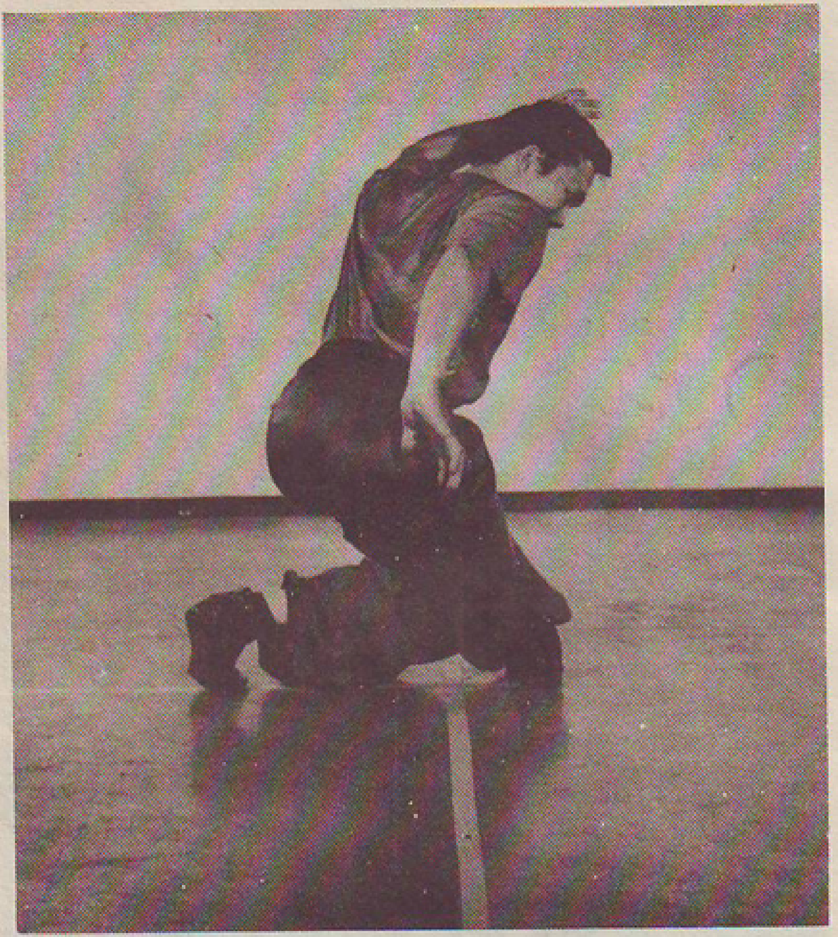
ကတ်ကြေး ရပ်ဟန် (Scissors Stance)



(ရှေ့တည့်တည့်မှ မြင်ကွင်း)

● ကတ်ကြေးတလက် ဖွင့်ထားသလို (ခြေတချောင်းအပေါ် တချောင်း) ကန့်လန့် ဖြတ်လျက် တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထားသော အနေအထားဖြစ်၏

ကတ်ကြေးပုံ ရပ်ဟန်



ဘေးတိုက်မြင်ကွင်း

● ဤကတ်ကြေးရပ်ဟန်မှ ရှေ့သို့တက်မလား...၊ နောက်သို့ဆုတ်မလား...၊ ကြိုက်သလို ရ၏။ အထူးသဖြင့် ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားနိုင်၍ နဂါးဟန်သို့ ကူးပြောင်းတိုက်ခိုက်ရာ၌ အသုံးများ၏။

ခြေတဘက်ချ မြင်းစီးဟန် (Hanging Horse Stance)

- ခြေတချောင်းအပေါ်အားပြုရပ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် ဤခြေတဘက်ချမြင်းစီးဟန်ကို အထူးသဖြင့် အသုံးပြုလေ့ရှိ၏။ ဒူကြားနှင့် ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို အကန်အတိုက်မခံရအောင် ခြေမြှောက်ထားခြင်းဖြစ်၏။

- ခြေဖဝါးပြားလိုက်ချ၊ ဒူးညွှတ်၊ ခြေဦး တဘက်တည်းသို့ လှည့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်အားလုံး ထောက်ထားသော ခြေပေါ်ထားရှိရပ်။

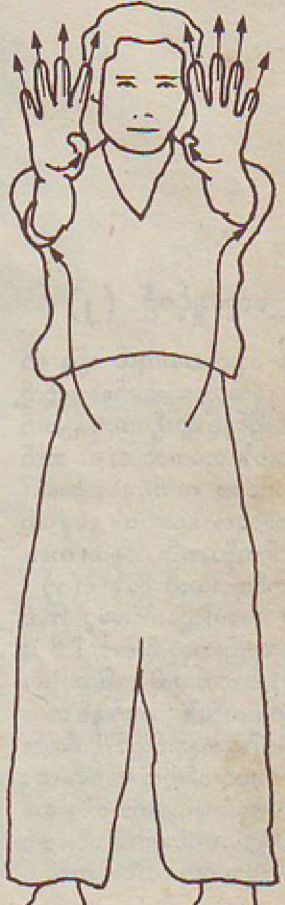
လက်နည်းစနစ်

● အာရှတိုက်သား သိုင်းသမားများသည် လက်ဖွင့်တိုက်စနစ်ကို အသုံးများ၏။ လက်ကို ဆုပ်၍(လက်သီး)တိုက်သည့်မှုများနှင့်အတူလက်ကိုဖွင့်၍တိုက်သည့်မှုများကိုအာရှတိုက်သား မာရှယ်အတ်သမားများ အသုံးပြုကြ၏။

လက်လေ့ကျင့်ခဉ် (၁)

● ပုံအတိုင်း ပခုံးတဆ အကျယ်ထား ရပ်။ အလေးချိန် ဝမ်းဗိုက်အောက်သို့ နစ်မြုပ်သွား သကဲ့သို့ ခြေခိုင်ခိုင် ရပ်ပါ၊ လက် ချောင်းလက်မရှေ့သို့ ဦးတည်ထား။ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ပြီး လက်နှစ်ဘက် ဖြည်းဖြည်း ဆန့်တွန်းပါ။ ကိုယ်မှတဆင့် လက်မောင်းအိုး၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ဝါး၊ လက်ချောင်း ကလေး များမှ အပြင်သို့ အားများ ဖြာထွက်နေသလို စိတ်ဝယ် နှလုံးသွင်းပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ဆန့်တွန်းပါ၊ ပုံ(၁) သည် ဆန့်တွန်းရန် အားသွင်းနေပုံ ဖြစ်သည်။

ပုံ(၂) နှင့် (၂-အေ) သည် ဆန့်ထုတ်လိုက်၍ အားများ ဖြာထွက်သွားပုံကို ပြထား၏၊



● ပုံ(၁)အနေအထားမှ လက်နှစ်ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်းအပေါ်သို့မည်သို့မည်ပုံဆန့်တင်ရမည်ကို ပုံ(၂)တွင် ပြထားပြီး အားများ ပန်းထွက်နေပုံကို ပုံ(၂–အေ)တွင် ပြထားပါသည်။

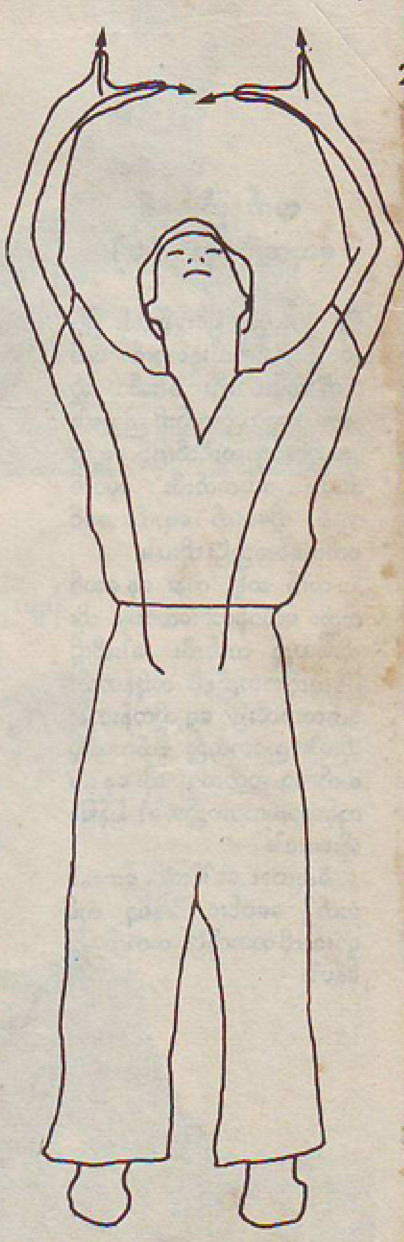
လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

● ပခုံးတဆအကျယ် ခြေခွဲ ရပ်ပါ။ ပုံအတိုင်း လက်နှစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အညီ မြှောက်ထားပါ။ တတောင် အပြင် ဘက်ကားထား။ လက်ဖျံ နှစ်ခု အပေါ် ထောင်စေ။ လက်ဝါး နှစ်ခု ပက်လက် လန်ထားပြီး ပစ္စည်း တခုခု မ,တင်ထားသလို ရှိပါ။ ပုံ(၁)

● အပေါ်သို့ခေါင်းမော့ ကြည့်ပါ။ ပစ္စည်းတခုခုကို အပေါ်သို့ မြှောက် လိုက်သလို တဖြည်းဖြည်း မြှောက်တင်ပါ။ လက် နှစ် ဘက် အပေါ်သို့ ဆန့်ခိုက်တွင် ကိုယ်တွင်းမှ အားများဝမ်းဗိုက် လက်မောင်း၊ လက်ဖျားတလျှောက်အတိုင်း ဆန့်တက်ပြီး အပြင်ဘက်သို့ ပန်းထွက်လျက် ရှိသည်ဟု စိတ်ဝယ် ထင်မှတ်ပါ၊

● ရှေ့လေးကြီးပါနှင့် လက်ချောင်းများ အတွင်းသို့ အားများ ဝင်လာပုံ...ထွက်သွားပုံကိုအသေအချာ ခံစားသိမြင်လာမှ နောက်တဆင့်တက်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

● ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှအားများ ပခုံးလက်မောင်း၊ လက်ဝါး၊ လက်ဖျံမှ စီးဆင်းထွက်သွား
ပုံကို ပုံ ၂ နှင့် ၂–အတွင် ပြထားပါသည်။

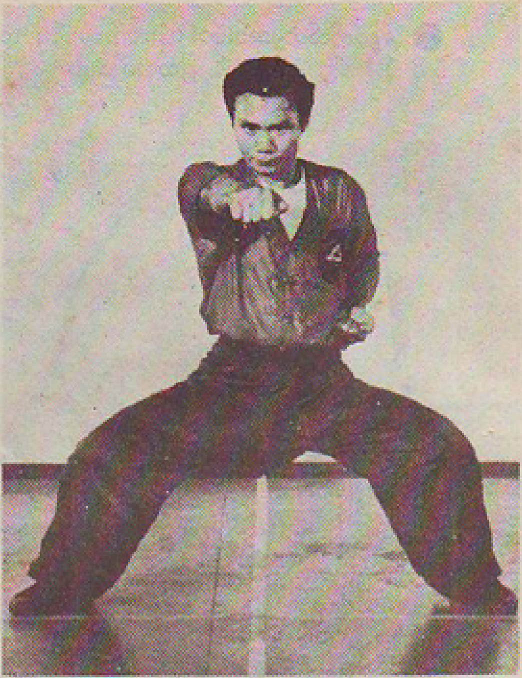


ထက်နည်းစနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

● ပုံအတိုင်း မြင်းစီးဟန် ဖြင့် ရပ်ပါ။ လက်သီးနှစ်ဘက် ပက် လက် ဆုပ်ထားပြီး ခါးဆီသို့ ဆွဲ ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံအတိုင်း ညာလက်သီးဖြင့် ရှေ့သို့ ထိုးပါ။ ဗယ်လက်သီး မှောက် လျက် သို့မဟုတ် ရောက်အောင် ဝက်အူရစ်လှည့်ပြီး ထိုးပါ။

လက် ဆန့် တန်း နေ သော် လည်း တောင့်တင်းမထားရ။ ထိုး လိုက်သည့် လက်သီး ခါးဆီသို့ ပြန်ယူလိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်း ဗယ်လက်သီးဖြင့် ရှေ့သို့တန်းတန်း ထိုးပါ။ ညာတလှည့် ဗယ်တလှည့် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထိုး နေ ပါ။ ကျင့်သားရလာသည့်အခါ မြန်မြန် ထိုးပေးပါ။

မီးရထား ခေါင်းတွဲ ဘေးနှစ် ဘက်ရှိ မောင်းတံကြီးနှစ်ခု လှုပ် ရှားသလို တဘက်ပြီး တဘက် ထိုး နေပါ။



ရှေ့မှမြင်ကွင်း)

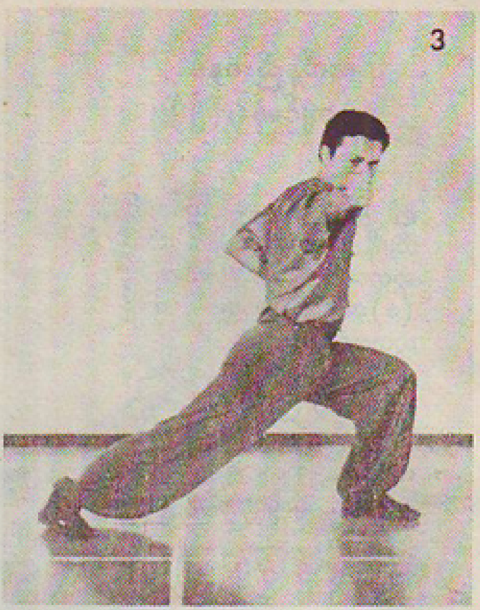
(ဘေးတိုက်မှ မြင်ကွင်း၊)

လက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

● မြင်းခွ စီးဟန်မှ ညာလက်သီးကို ပက်လက်လှန်၍ ခါးဆီသို့ ဆွဲထားပါ။ ဗယ်လက်သီးကို ပုံ (၁)အတိုင်း ညာပခုံး ဘက်သို့ လွှဲယူလာပါ။

ဗယ်လက်သီးကို ညာဘက်မှ ဗယ်လက်သို့ (မျက်နှာမှ ဖြတ်၍) ဝိုက်ယူပါ။ မိမိအားဝင်တိုက်သော လက်သီးကို ဘယ်လက်ဖျံဖြင့်ပုံ(၂) အတိုင်း ဖယ်ရှား တား ဆီး ရန် ဖြစ်၏။

လက်တွေ့အသုံးချပုံ

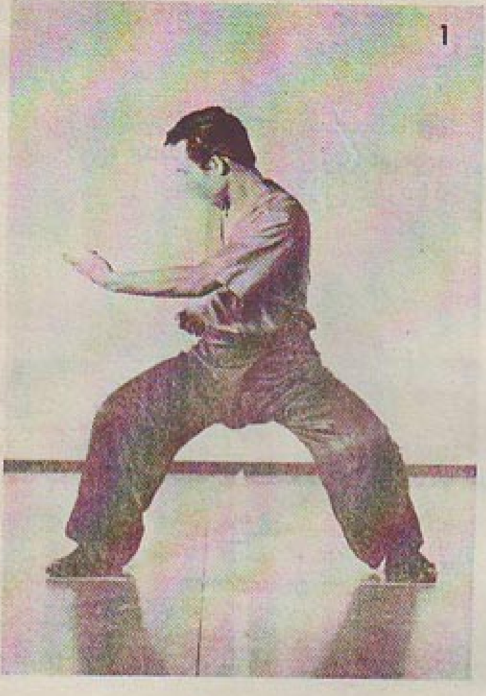


ဗယ်လက်ဖျံဖြင့် (ညာမှ ဘယ်သို့) ဝိုက်ယူ ရိုက်တားပြီး ကိုယ်ကို ဗယ်ဘက်သို့လှည့်ကာ လေးမြား ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းရပ်ပါ။ ဗယ်လက်သီးသည် အလို အလျောက်

ခါးဆီသို့ ရောက်သွားပြီး ညာလက်သီးဖြင့်ပုံ(၃) အတိုင်းထိုးပါ။ ပုံ(၁)(၂)(၃)ကို တဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

● ဗယ်လက်သီးဖြင့်ဝင်၍ ထိုးခံရသည့်အခါ အသုံးချပုံမှာ ပုံ(၁) အတိုင်းဗယ်လက်ဖျံဖြင့် ရိုက်ဖယ်ပြီး အသုံးချပါ။ ပုံ(၂)ကဲ့သို့ညာလက်သီးဖြင့် ကိုယ်ပြောင်း၍ထိုးတိုက်ပါ။

လက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၃)



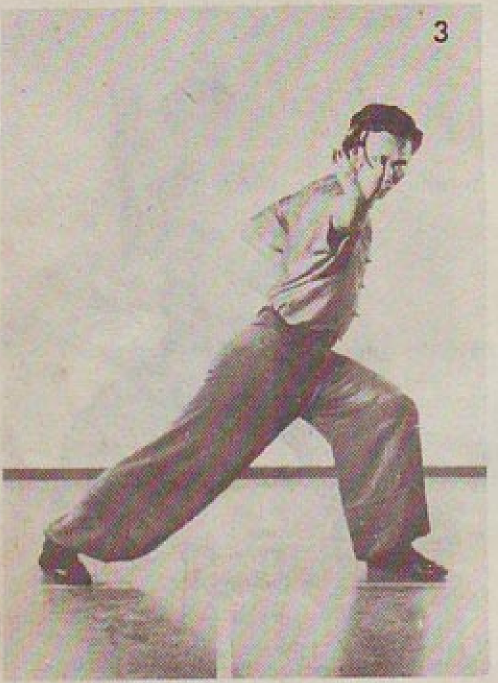
ထက်တွေ့ အသုံးချပုံ (၈)

● လေ့ကျင့်ခန်း (၃) သည် လေ့ကျင့်ခန်း (၂)၌ လှုပ်ရှား ပြုလုပ်ရသည့် စနစ်အတိုင်း ဖြစ်၏။ လေ့ကျင့်ခန်း(၂)တွင် လက်သီးဆုပ်၍ ပြုလုပ်ရ၏။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) တွင် လက်ဝါးဖွင့်၍ပြုလုပ်ရသည်သာ ကွာခြား၏။ အသက်ရှူ နည်းကို (၃) တွင် ထည့်သွင်းထား၏။

ပုံ(၁)အနေမှ ပုံ(၂)အနေသို့ ဗယ်လက်ကို ထောင်ယူလာပါ၊ လက်ထောင်ဝိုက်ယူနိုက် ကိုယ်တွင်းမှ လေကိုနှာခေါင်းမှ ထုတ်ပါ။ ဝိုက်ယူလာသည့် လက်ကို မျက်စိက ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာ လက်ဖနောင့်ဖြင့် တွန်းတွန်းထုတ်လိုက်သည့်အခါ မျက်စိက တွန်းထုတ်သည့် ညာလက်ကို ဖြောင်း ကြည့်ပါ။

လက်မမောင်း တွန်းထုတ် ဆန့်လိုက်သည့်အခါ ကိုယ်တွင်းမှ လေကိုထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်းရှူသွင်းပါ။

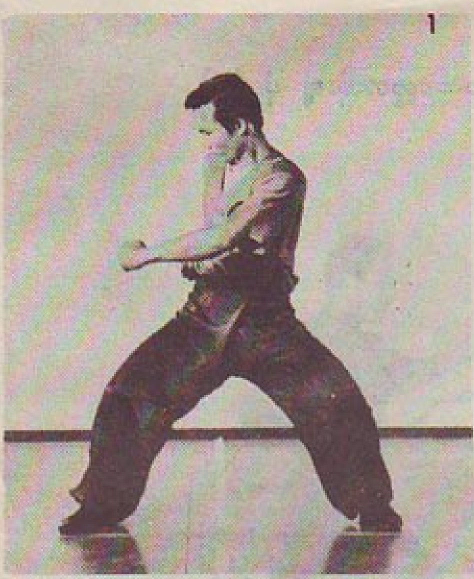
ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းငါးမျိုး



● ဗယ်လက်ဖြင့်ဝင်အထိုးခံရသည်ကို လက်နည်းစနစ် (၄) ဖြင့် လက်တွေ့ အသုံး ချပုံကို ပုံ (၁) နှင့် (၂) တွင်ပြထား၏။

လက်နည်းစနစ် (၃)

လက်တွေ့အသုံးချပုံ (၂)



လက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

● မြင်းစီးဟန်မှစပါ။ ညာလက် သီး ဖြင့် တိုက်ရန်အတွက် ပုံ(၁)အတိုင်းခါးဆီသို့ဆွဲယူထားပါ။ ဗယ်လက်သီးကို ညာဘေး သို့ အောက်စိုက်စိုက်ထား၍ အသင့်ရှိပါ။

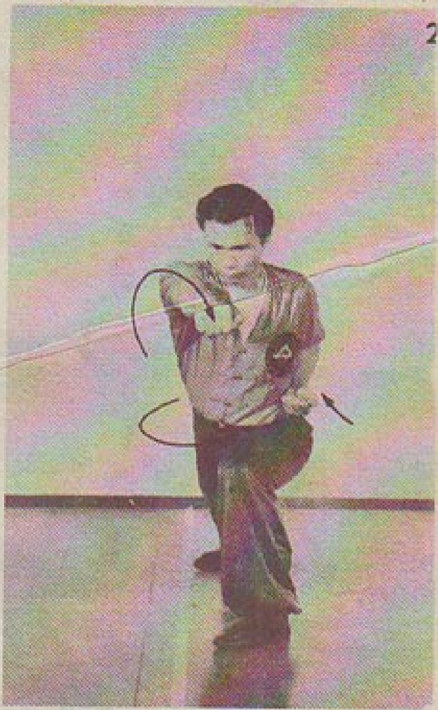
ပုံ (၂) မြားလမ်းအတိုင်း ဗယ်လက်သီး လက်ပြန်ရိုက်ထားပါ။ ဗယ်လက်ဖျံ ကြမ်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ရှိပါ။ဗယ်ပေါင်အပြင်သို့ရောက်အောင် လက်ဖျံဖြင့် ရိုက်ပါ။

ပုံ (၂) မြားအတိုင်းလက်ဖျံရိုက်ပြီး ပုံ (၃) အတိုင်း ခြေဦးများ ဗယ်ဘေးသို့ ခါးအားဖြင့် လှည့်၍ ညာလက်သီးဖြင့်းထိုးပါ။

လက်နည်းစနစ်(၄) လက်တွေ့အသုံးချ ပုံ (၁)

လက်တွေ့ အသုံးချပုံ (၂)

ထက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၅)



● ပခုံးအကျယ်အကွာ ရိုးရိုးရပ်နေရာမှ ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ဗယ်ခြေဦး ဗယ်ဘက်သို့လှည့်ပြီး ပုံတွင်ပြထားသည့်မြှားအတိုင်း ဗယ်လက်သီး လက်ဖျံရိုက်ပါ။ ညာလက်သီးခါးဆီသို့ ဆွဲထားပါ။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ပုံ (၂) တွင် ပြထားသော မြှားလမ်းကြောင်း အတိုင်း ခါးနှင့်ကိုယ်ကို လှည့်ပြီး ညာလက်သီးဖြောင့်တန်းစွာ ထိုးပါ။

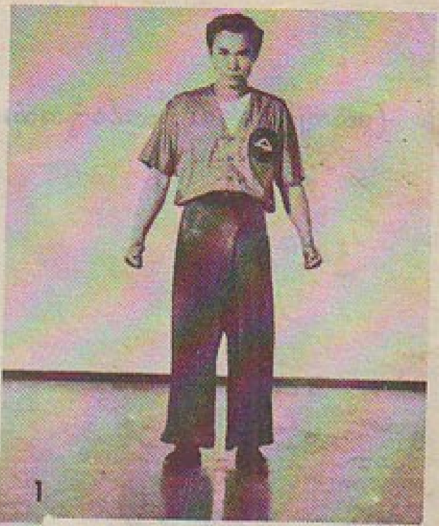
ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ထိုးပြီး မြင်းခွ စီးဟန် ပုံ (၁) သို့ ကိုယ်အနေအထားပြောင်းပါ။ ဗယ် လက်ကို နာ ရွက်နောက်နားသို့ ယူလာပြီး ဗယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ဤနည်း သည် လက်နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ခန်း (၄) ကို တမျိုးပြောင်းထားခြင်းဖြစ်၏။ ဤနည်း လက် တွေ့အသုံးချပုံကို သရုပ်ပြထားပါသည်။

လက်နည်းစနစ် (၅)

လက်တွေ့ အသုံးချပုံ

ထက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

● ပုံ (၁) အတိုင်း ရပ်နေပါ။ ပုံ (၁)ကဲ့သို့ ရိုးရိုး ရပ်နေရာမှ ဗယ်ခြေကို ဗယ်ဘေးသို့ ရွှေ့ရပ်ပြီး ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့လှည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် မြားပြထားသည့် အတိုင်း ဗယ်လက်အပေါ်သို့ မြှောက်ယူပြီး ကျားသစ်လက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်ပါ။ ခြေရွှေ့ပုံ လက်ထွက်ထိုးပုံတို့ကို မြားပြထားသည်။ ထိုမြားလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။


1

2

● ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ကျားသစ် လက်သီးထိုးပြီး ပုံ(၃)ကဲ့သို့ ညာခြေကို ၄၅ဒီဂရီ မြားပြထားသည့် အတိုင်း ရွှေ့ပြီးထိုင်ချပါ။ ကြောင်ကဲ့သို့ ခပ်နှိမ့်နှိမ့်ကလေးရပ်ပါ။ ညာလက်သီးကို မြားအတိုင်း နားရွက်နောက်မှ ယူလာပြီး ကျားသစ် လက်သီးဖြင့် ထိုးပါ။ လက်ကို မှောက်သျက်မှ အပြင်သို့ လည်ထွက်သွားအောင်လှည့် ထိုးပါ။

3

● ပုံ(၃)၏ အဒီကရည်ရွယ်ချက်မှာ ရန်သူ့တိုက်ချက် လွတ်အောင် ဘေးသို့ ထွက်၍ တန်ပြန်တိုက်ရန် ဖြစ်၏။ ခြေအနေအထား အရွှေ့အပြောင်း မှန်ကန်ဖို့လို၏။ သို့မှသာ လက်လှမ်းမီမီနှင့် ထိထိရောက်ရောက် တန်ပြန် တိုက်ခိုက်နိုင်မည်။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းပေါ်းမျိုး

(လေ့ကျင့်ခန်း—၆၊ လက်တွေ့အသုံးချပုံကို အထက်တွင် ပြထားသည်။)

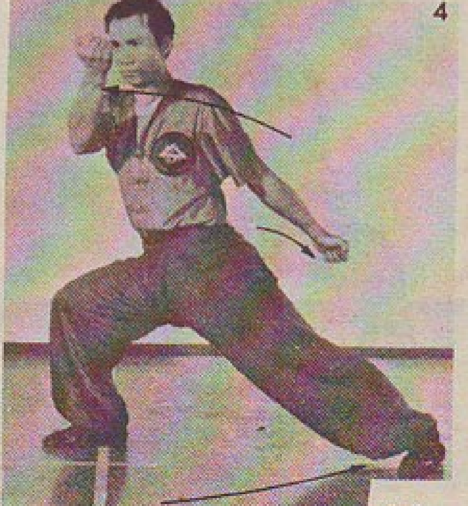
● ရန်သူ့တိုက်ချက်ကို လွှတ်အောင်ထွက်ပြီး၊ သူ့နံဘေးကို တိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ကိုယ်ကို နှိမ့်ပေးထားခြင်းဖြင့် မိမိအောက်ပိုင်းနှင့် ကိုယ်အလယ်ပိုင်းကို ကောင်းစွာလုံခြုံနေ၏။

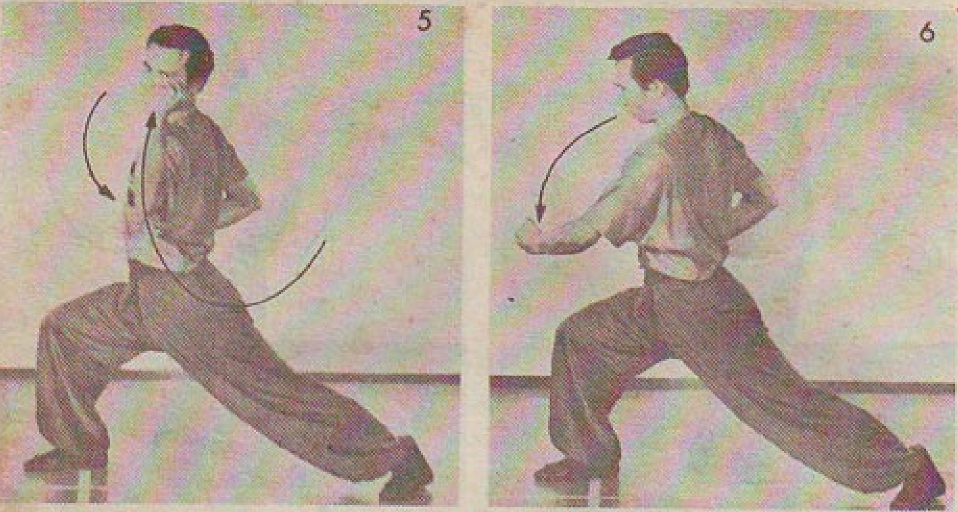
● ရိုးရိုးရပ်ပါ။ ဗယ်ခြေရှေ့သို့ အားပြုရပ်ပါ၊ ဤရပ်ဟန်ကို 'ဖောဝတ်စတင်း' (Forward Stance)ဟု ခေါ်၏။ ထိုရပ်ဟန်မှ ပုံ (၁) မြှားလမ်းအတိုင်း ဗယ်လက်ပြန်လက်သီးပိုက်ရိုက်ပြီးညာလက်သီးကို ခါးဆီသို့ ဆွဲယူပါ။

ပုံ(၂)မြှားလမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ထိုမြှားလမ်းအတိုင်း ညာလက်အပေါ်မှ အောက်သို့ ပိုက်ယူလာပြီး ပိုက်ထိုးချလိုက်ပါ။ ဗယ်လက်ကိုနောက်သို့ အလိုက်သင့် ယူလိုက်ပြီး လက်မောင်းတအားကုန် ဆန့်တန်းရိုက်ထိုးပါ။

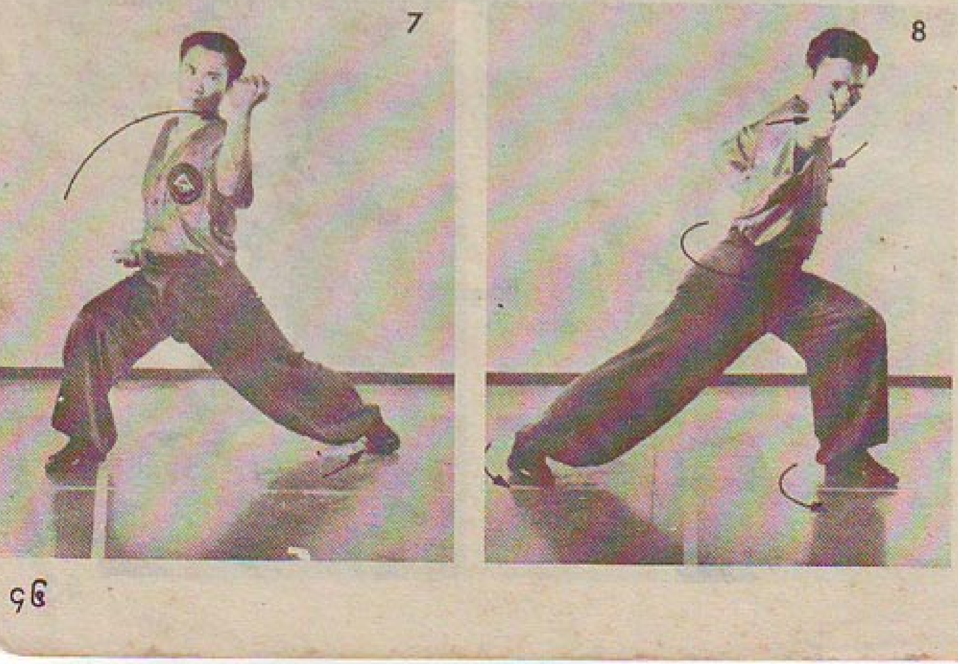
ပုံ (၃) ပြမြှားအတိုင်း ညာလက်ကို ဗယ်ပခုံးဆီသို့ မ,ပိုက်ယူလာ။

ပုံ (၄) ခြေတွင် ပြထားသည့် မြှားအတိုင်း ဗယ်ခြေနောက်သို့ဆွဲယူလာပြီး ညာခြေနှင့် တညီတည်းသို့ ဆုတ်ပေးပါ။ ညာလက်ကို မြှားလမ်းအတိုင်း အရှိန်ဖြင့်မျက်နှာရှေ့မှဖြတ်ကာ ပိုက်ယူလာပါ။





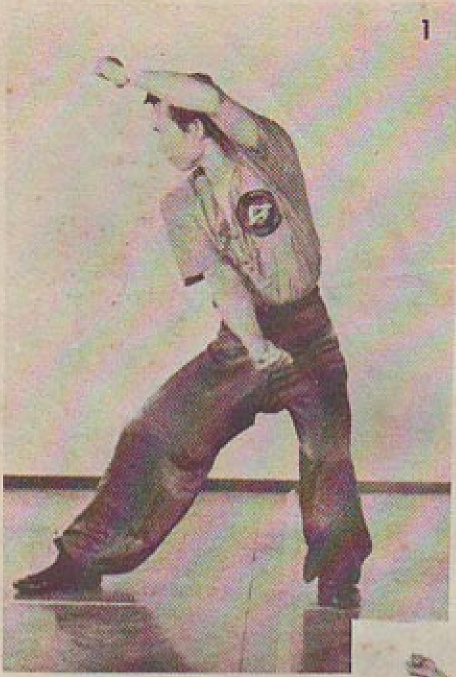
● ဗယ်လက်သီးဖြင့် ပုံ(၅)မြားအတိုင်း ပင့်ထိုး။ ညာလက်ကို နောက်သို့ဆွဲယူ၊ ပင့်ထိုးထားသော ဗယ်လက်သီးကို ပုံ(၆)မြားအတိုင်း ဖိရိုက်ချ။ ပုံ(၆)အနေမှ ပုံ(၇) ဗယ်ခြေတွင် ပြထားသော မြားအတိုင်း နောက်သို့ အနည်းငယ်ဆုတ်လိုက်။ ရိုက်ချထားသော ဗယ်လက်ဖုံ ပုံ(၇)မြားအတိုင်း လက်ပြန်ဝိုက်ယူ၊ ညာခြေအပေါ် အားပြုရပ်နေရာမှ ခြေပြောင်း အားပြုပြီး ညာလက်သီး ပုံ(၈)အတိုင်းထိုးပါ၊



လက်နည်း (၈)

● ရိုးရိုးရပ်ဟန်မှ ညာခြေ ညာဘေးသို့ အနည်းငယ်ရွှေ့ပါ။ ဖယ်လက် ပေါင်ပေါ်သို့ မြှောက်ယူပြီး ညာလက်ကို ကိုယ်ရှေ့မှ ဖြတ်၍ ပုံ(၁)အတိုင်းကိုယ်ဘေးတွင် ချထားပါ။

● ပုံ(၁)အနေမှ ညာခြေကို ညာဘေးသို့ အနည်းငယ်ရွှေ့ပါ။ ညာလက်ကို ခေါးကိုင်ပြီး ထိုးလိုက်သလို ပုံ(၂)အတိုင်း ထိုးပါ။လက်သီး ပက်လက်ရှိပါစေ။ ဖယ်လက်သီး မှောက်လျက် အလိုက်သင့် နောက်သို့ဆွဲယူပါ။



1

(မှတ်ချက်)။ ။ပုံ(၁)(၂) ညာခြေ ညာလက် အနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်သလို ဖယ်ခြေ ဖယ်လက်တက်၍ မပြောင်းပြန်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

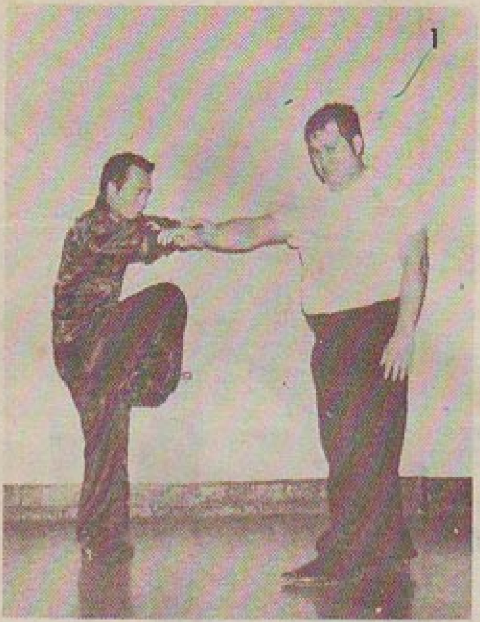
2

•လက်နည်း (၈)
•လက်တွေ့ အသုံး

●ထိုးလက်ကိုဖိတွန်း ကျော်ပြီး ဝင်တိုက် ထားပုံ။

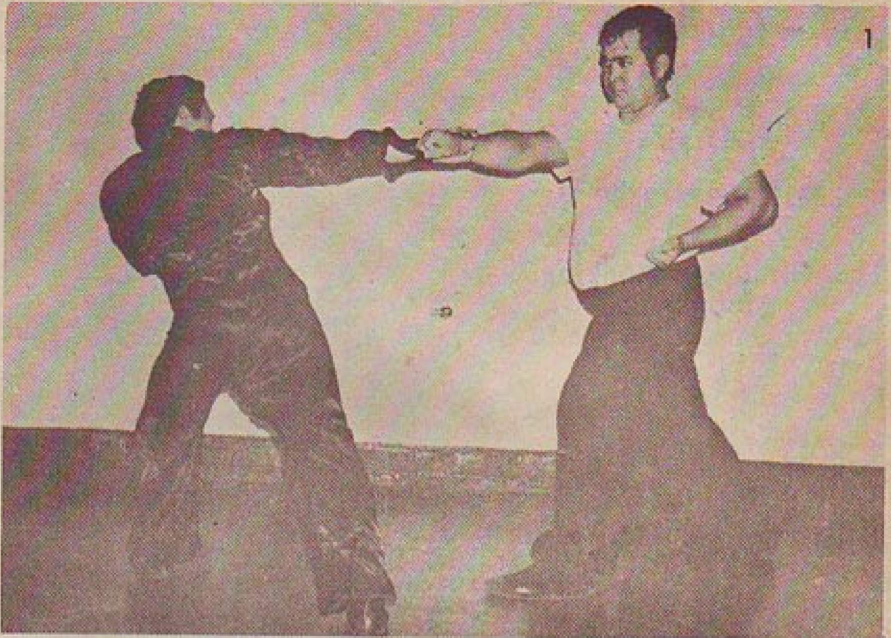
လက်နည်း (၉)

● ပုံ(၁)အတိုင်း ခြေတဘက်ချ မြင်းစီးဟန်ဖြင့် ဗယ်ခြေကို ဒူးညွတ်ပြီး ထောက်ထားပါ။ ညာဒူးကို ရင်ခေါင်းအထိ မြှောက်ထားပါ။



ပုံ(၂)အတိုင်း ညာခြေဖမိုးနှင့် ရှေ့သို့ ဆတ်ထိုးကန်ပါ။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကန်လိုက်သည့် ညာခြေကို မူလ နေရာသို့ ပြန်ထားပါ။ အလှမ်း ကွာမှ ပြင်းပြင်းကန်ပါ။ အထိနာအောင်ကန်ပါ။ သူ မရှောင်လင့်သည့် အချိန်တွင် ကန်ပါ။ ခြေတဘက်ချ မြင်းစီးဟန်မှ ခြေတံကုန် ကန်တိုက်ပါ။

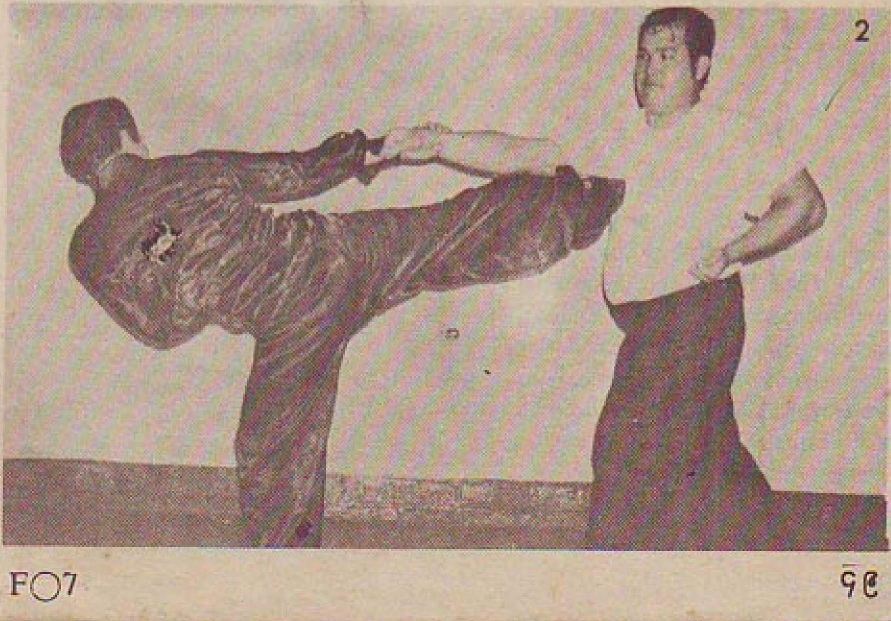
လက်နည်း (၁၀)



1

● ဗယ်ခြေ ရှေ့တက်ခင်းထား။ မိမိကန်မည့်နေရာနှင့် ဒီဂရီ ၉၀ အကွာရှိ နေရာသို့ ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ညာခြေကို ရှေ့တိုးပြီး အသင့်ပြင်ပါ။ ပုံ(၁)အတိုင်း ညာဒူးမြှောက်ယူပြီး ပုံ(၂)အတိုင်း ဘေးတိုက် ဆောင့်ကန်ပါ။

(မှတ်ချက်)။ ။ရန်သူ့လက်သီးမမီသည့်နေရာမှ နေ၍ ဤဘေးတိုက်ကန်နည်းကို အသုံးပြုပါ။



2

ဝိုက်တားနည်း
(ဆရာကျူလာ ဘလော့ကင်း၊ မက်သဒ်)
The Circular Blocking Method

● ဝိုက်တားနည်းကို ဉာဏ်မပါသော အားစိုက်မှု (Brute Force) အပေါ်အားမထားပါ။ ရန်သူ့ ထံမှ ဝင်လာသော တိုက်အားအရှိန်ကို မူလလမ်းကြောင်းမှ လွှဲဖယ်ရန် ဝိုက်တားနည်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိ၏။

ရန်သူ့တိုက်စွမ်းအားကို ဝိုက်တားနည်းက ပျက်ပြယ်စေပြီး မိမိအတွက်ဆက်လက်တိုက်ရန် အခွင့်သာစေ၏။

အရပ်လေးမျက်နှာမှ ဝင်လာသော 'ရန်ပြုချက်များကို ဤဝိုက်တားနည်းက ခုခံနိုင်စွမ်းရှိ၏။

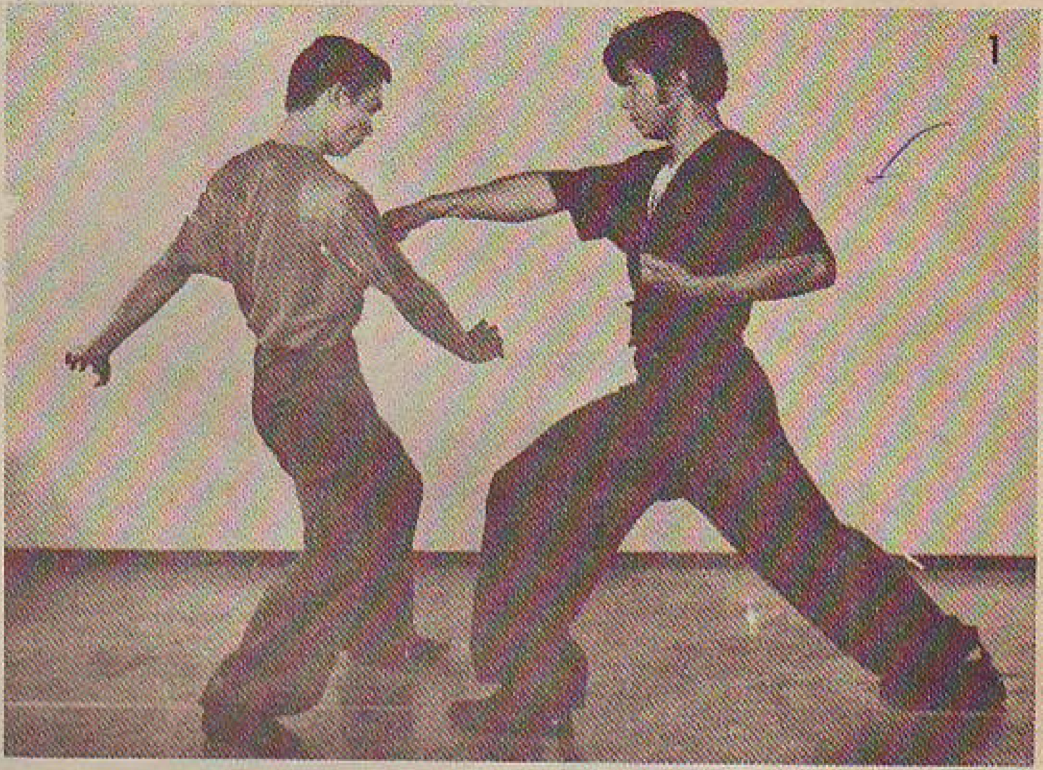
ဖြောင့်ထက်သီးကိုတားနည်း
Blocking the Straight Punch

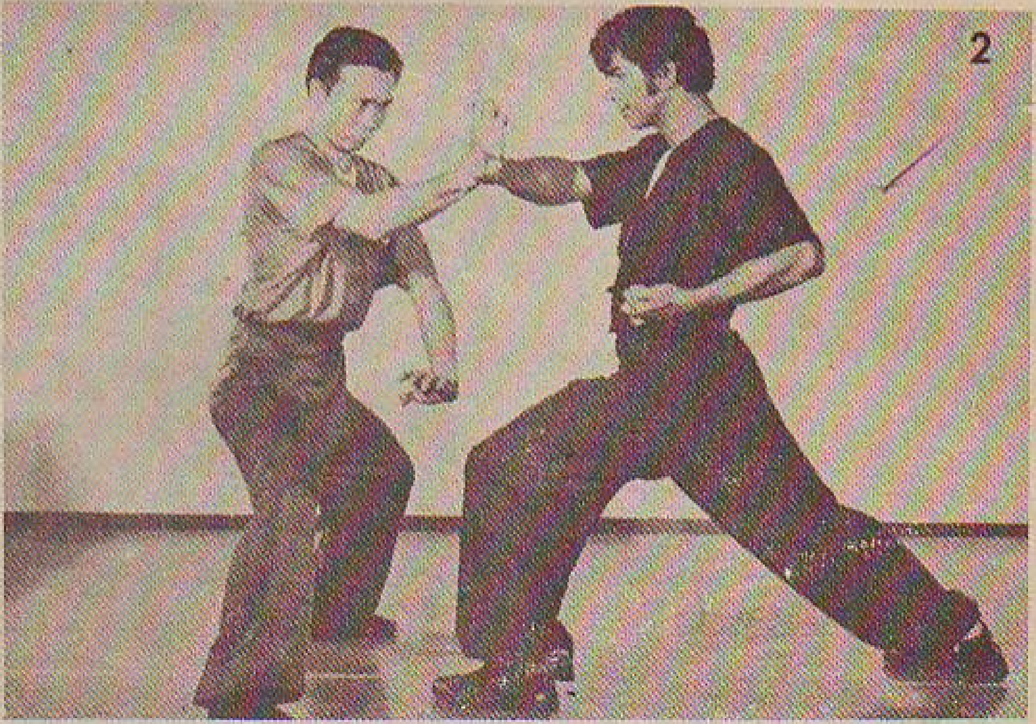
● ပုံ (၁) မြားအတိုင်းဗယ်လက်ကိုမြှောက်ယူပါ။ ညာလက်ဝါး မိမိဘက်လှည့်ထားယင်း အောက်သို့ မြားလမ်းအတိုင်း ဆန့်ချပါ။ လက်ချောင်း ကလေးများ ဆွဲ၍ စက်ဝိုင်း လှည့်ပါ။ ဗယ်လက်ကို ညာပခုံးဘက်သို့ တွန်းယင်း ညာလက်ကို အထက်သို့ ပုံ (၂) မြားအတိုင်းဝိုက်ယူလာပါ။ ညာလက် အပေါ်ယူခိုက်လက်ဝါးကို မိမိဘက် လှည့်ထားပါ။

ပုံ(၂)အနေမှ ညာလက်သို့ စက်ဝိုင်း (တဝက်)ပုံ(၃) အတိုင်း ဝိုက်ယူပါ။ ညာလက်ဝါး အပြင်ဘက် လှည့်သွားသည့် အထိ အရှိန်နှင့် ဖြည်းဖြည်းလှည့်ပါ။ ကိုယ် အလယ် ဗိုင်းကို ဗယ်လက်ဖြင့် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ကာထား ရန် အသင့်ရှိပါစေ။

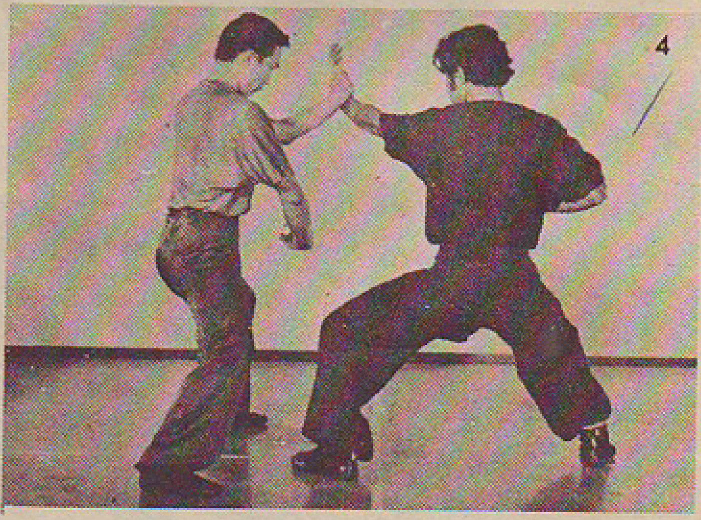
(မှတ်ချက်)။ ။ဤဝိုက်တားနည်းကို မြင်းခွစီးဟန်၊ကြောင်ရပ်ဟန်၊ ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်၊ လေးနှင့် မြားဟန်များနှင့် တွဲဖက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဆက်တိုက်တားနည်း အလေ့အကျင့်ယူပုံ
Continuous Blocking Exercises





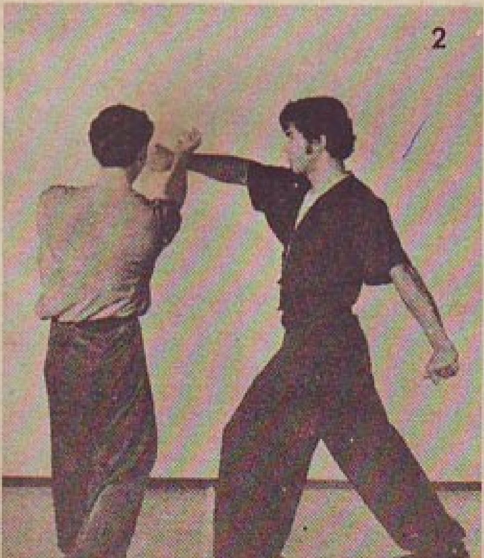
● လက်နှစ်ဘက် စက်ဝိုင်းပြိုင်လှည့်ပြီး တားတိုက်သောပညာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲတင်ပြခြင်းဖြစ်၏။ ဆက်တိုက်တားနည်းနှင့် အသုံးပြုပုံနည်းစနစ်ပုံစံ တခုသင်ပြထားခြင်းလည်းဖြစ်၏။ ခါးအလှည့်ပညာများ ပါဝင်၍ အဓိကအားသည် ခါးမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း သင်ပြထား၏၊ အင်္ကျီအနက်ဝတ်သူက လက်သီးဖြင့် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ညာဗယ်ညာဗယ် ဆက်တိုက်ထိုးတိုက်လျက်ရှိ၏။ ညာဖြောင့် လက်သီးဖြင့် ညာခြေ တက်ထိုးထား၏။



● ပုံ(၁)ကဲ့သို့ မြင်းခွစီးဟန်ဖြင့် ရပ်နေရာမှ ခါးကိုဗယ်ဘက်သို့လိမ်လှည့်ပြီး ညာလက်ကို ကိုယ်ရှေ့၌ လက်ယာရစ် ဝိုက်ယူလိုက်၏။ တချိန်တည်း ဗယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှဲယူ၏။

ညာလက် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ စက်ဝိုင်းလှည့်သွားနေခိုက် ခါးကိုညာဘက်သို့ လှည့်လိမ်ပါ။ အောက်ပိုင်းကို ကာကွယ်ရန် ဗယ်လက်ကို ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာဘက်သို့ဆွဲ ယူသွားပါ။ ပုံ(၂) အနေအထားမှ ညာလက်ကိုဆွဲပြီး ပုံ(၃)ကဲ့သို့ ဗယ် လက်ဖြင့် ထိုးလိုက်၏။ ပုံ(၂) အနေမှ ညာလက်ကို အောက်သို့လွှဲယူပြီး ဗယ်လက်ကို လက်ဝဲရစ်ပတ်ဝိုက်၍ထိုးပါ။ လက်ကို ပုံ(၄)ကဲ့သို့ ချိတ် ဆွဲသွားပါ။ ထပ်တလဲလဲထိုးနိုင်ပြီး ခုခံနည်းကို လေ့ကျင့်ပါ။

လွှဲ ဝိုက် ထိုး ခုခံနည်း လေ့ကျင့်ပုံ
Blocking the Round House



● မိမိအား ရန်သူက ညာလက်သီးပြီး ဗယ်သက်သီး ဆက်တိုက် အထိုးခံနေရသည့် အခါ ခုခံသင့်သော နည်းကောင်းတခု ပေးထား၏။

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ရပ်နေစဉ်ရှေ့မှ ညာဝိုက် လက်သီးဖြင့် တအားလွှဲထိုးခြင်းခံရ၏။ ခါးကို ပုံ (၂) ကဲ့သို့ဗယ်ဘက်လှည့်ပေးပြီး ညာလက် ဖြင့် (ဝင်လာသော လက်သီးကို) ရိုက်တား လိုက်၏။ တချိန်တည်း ဗယ်လက်ကို အပေါ်သို့ လွှဲယူလာပြီး ကိုယ်အလယ်ပိုင်းတွင် အသင့် ပြင်ထား၏။

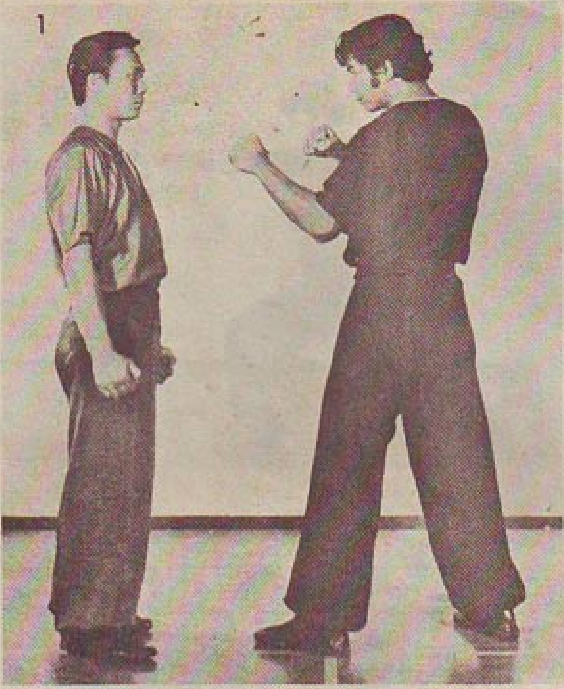
● တဖန် ပုံ (၃) ကဲ့သို့ (ညာလက်သီး ပြန်ရုပ်ပြီး) ဗယ်လှဲ ဝိုက်လက်သီးဖြင့် ထိုး တိုက်ပြန်၏

ဗယ်လှဲ ဝိုက် လက် သီး ကို ညာ ဘက်သို့ ခါးလှည့်ပေး ပြီးပုံ (၄) ကဲ့သို့တားလိုက်၏။ ခြေဦးနှစ်ဘက်တပတ် ညာဘက် လှည့်ပေးပြီး ဗယ်လက်ကို လက်ဝဲရစ် ပတ်တင်ကာ (ထိုးလိုက်သော) ဗယ်လှဲဝိုက်လက်သီး အရှိန် လမ်းကြောင်း တံ့သွားစေ၏။

ညာလက်ကို(ကိုယ်ရှေ့မှဖြတ်၍)ဗယ်ဘက်သို့ လှဲယူရ၏။ ဤအစီအစဉ် (စီးကွင့်စ်) **Sequence** အတိုင်း ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့် ပေးရန်ဖြစ်၏။ အချိန် အကြိမ် အကန့်အသတ်မရှိဘဲ လေ့ကျင့်နိုင်၏။

တိုက်ခိုက် (မတားပဲ) တိုက်နည်း
Strike Without

1



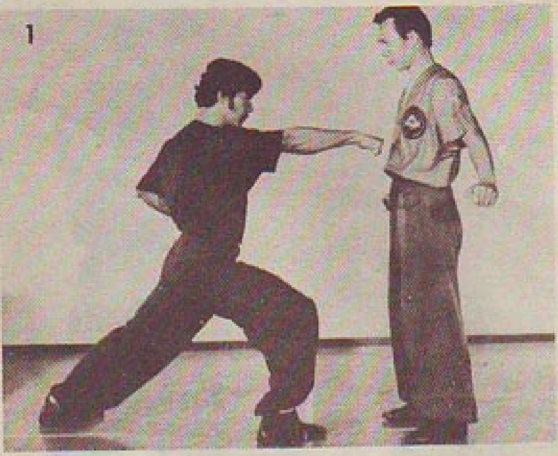
2

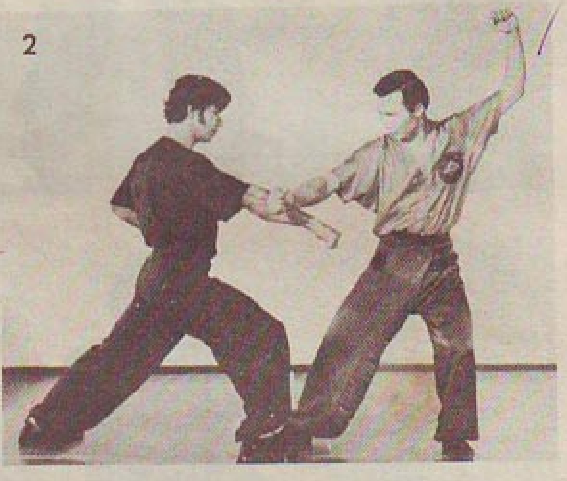
● အချိန်ယူ မစဉ်းစားပဲ အလို အလျောက် လှုပ်ရှား တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အဆင့်သည် သိုင်းပညာ၌ အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်၏။ ရန်သူ၏ တိုက်ချက်ကိုတားမနေပဲ တိုက်ရိုက် ခုခံတိုက်သော နည်းသည် အမြင့် ဆုံး အဆင့်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေ ထူရ၍ ကောင်းလှ၏။

ပုံ (၁) အတိုင်း ရပ်နေစဉ် အင်္ကျီမည်းဝတ်သူက ရုတ်တရက် ဝင်၍တိုက်ခိုက်၏။ ဘယ်ခြေတက်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် ဝင်၍ထိုးသော ဘယ် ထောက်လက်သီးကို ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာဘေးသို့ ညာခြေ ရွှေ့ရှောင် **(Side Step)** ယင်း ရန်သူ၏ ဦးခေါင်းကို ညာ လက်သီး ဖြင့် ထိုးလိုက်၏။ ရန်သူ တစောင်းဖြင့် ပြန်တိုက်လျှင် ဘယ်လက်ကကြိုတင် တားဆီးထား၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းဝါးမျိုး

တကြိမ်တားတိုက်နည်း
Block Once then Attack





● ပုံ(၁)ကို ကြည့်ပါ။ အင်္ဂလိပ်နည်းဖြင့် လူက ညာခြေ တက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ဝင်ထိုးမည်။ ပုံ(၁) အနေ အထားမှ ဝင် လာ သော လက်သီးကို ညာလက်ဖြင့် ရိုက်ချ ထင်း ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့လက်သီးဆုပ်ပြီးမြှောက်ထား၏။ပုံ(၂) ကို ကြည့်ပါ။ညာခြေ ညာဘေးရှေ့သို့ တက်ယင်းညာလက်ဖြင့် ရိုက်ချ တားဆီးထားသည်ကို တွေ့ရမည်။

ပုံ(၂)အနေမှ ရိုက် ချ လိုက်သော ညာလက်ကို အ ရှိန် ဖြင့် ညာဘေးသို့ ဖယ်ထုတ် လိုက်၏။ ကိုယ်ဟန်ကို "လေးမြား" ကိုယ်ဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်ပြီး ရန်သူ့ခါးကို (တူထုသလို) ဘယ် လက်သီးဖြင့် ထုရ၏။ ညာလက် တစ်ခုလုံးကို တားဖယ်ခြင်းခံရ၍ ရန်သူ့အဖို့ ခုခံရန် အချိန်မရနိုင်ပေ။

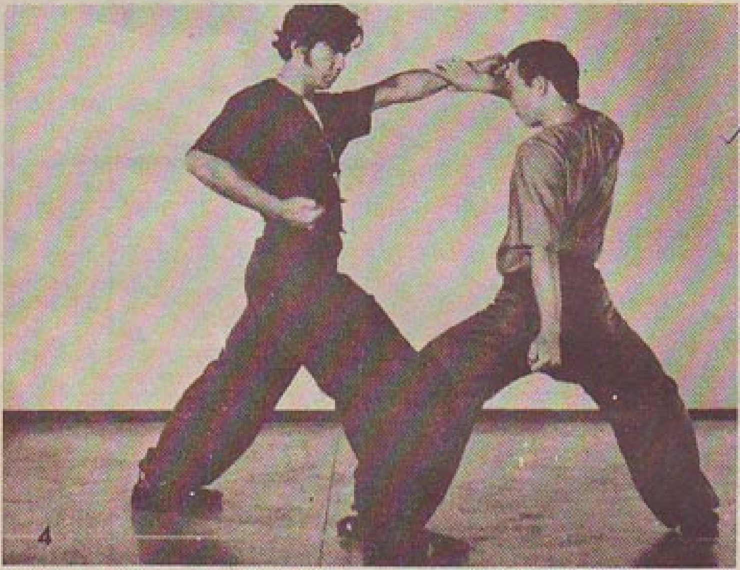
Block Twice then Attack

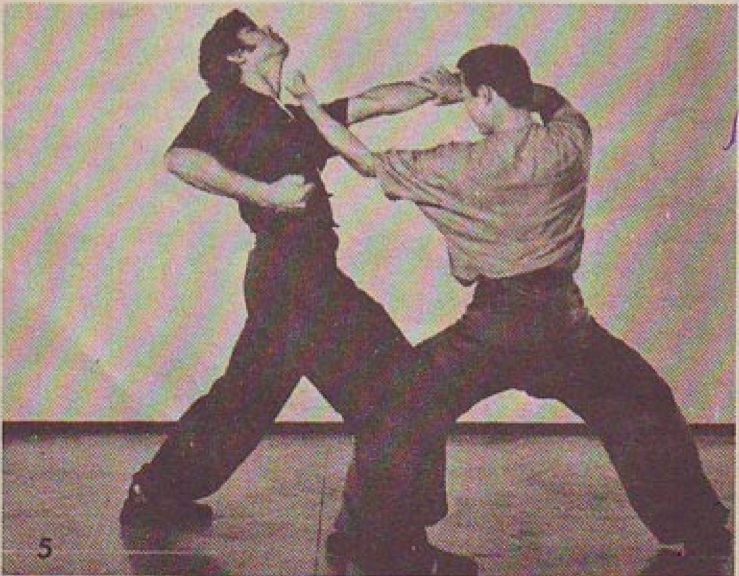
● မိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့် နေစဥ် ဝမ်းဗိုက်ကို ဆောင့်ကန်ခြင်းခံနေရ၏။ ပုံ (၁) အနေမှ ညာခြေနောက်သို့ အနည်းငယ်ရွှေ့ဆုတ်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဝိုက်ချိတ် ဖယ်ထုတ် လိုက်၏။

● ရန်သူသည် ပုံ (၂) အနေမှ ခြေကို အောက်ချပိသည်နှင့် ဖယ်လက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်၏။ ခြေဦးနှစ်ဘက်စလုံးကို ညာဘက်သို့ လှည့်ပေးပြီး မြင်းစွေးစီးဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် လက်သီးကို ချိတ်ဖယ်လိုက်၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းဂါးမျိုး

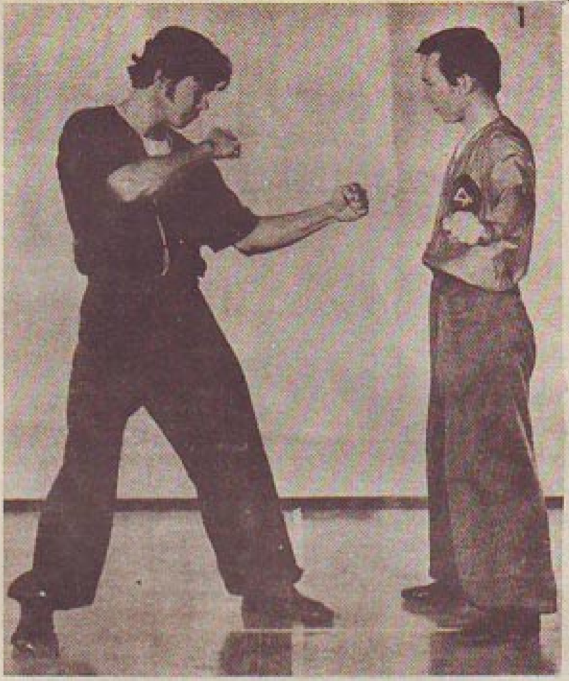
● ပုံ(၃)အနေအထားမှ ပုံ(၄)အနေသို့ မြင်းခွစီးဟန် ပြောင်းရပ်ပြီးဖယ်ထုတ် ကိုင်ဖမ်း လိုက်၏။ ပုံ(၄)အနေဖြင့် ဖမ်းမိသည်နှင့် မဆိုင်းပဲ ပုံ(၅)ကဲ့သို့ ပင့်ထိုးလိုက်၏။





အတားနှင့်အတိုက် တပြိုင်တည်း အသုံးပြုနည်း

Block and Attack Together



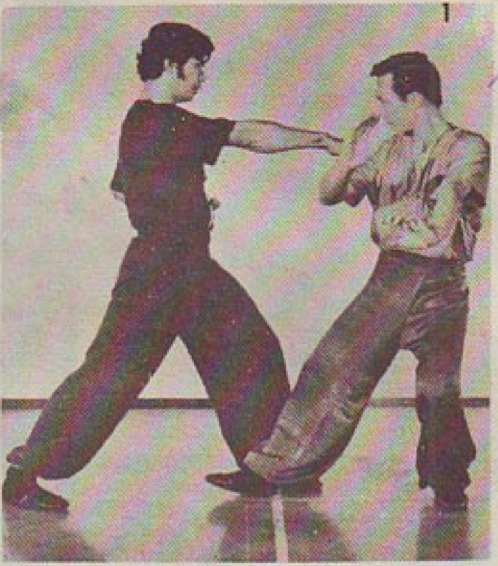
● ပုံ(၁)'အနေဖြင့်ရှိစဉ် အင်္ကျီအမည်းဝတ် ရန်သူသည် ရှေ့မှ ညာလက်သီး ထိုးဟန် ပြပြီး ဘယ်လက်သီးဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ် ဗိုင်း ကို ထိုးတိုက်၏။

ပုံ(၁) အနေမှ ချက်တရက် 'ကြောင်ဟန်'အနေသို့ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ပြောင်းပြီး ကိုယ်ကို နှိမ့်ချပေးလိုက်၏။ ကိုယ်ဟန် ပြောင်းလိုက်သည့် တချိန်တည်း ညာလက်ဖြင့် (ဝင်လာသော) လက်သီးကို ဝိုက်ဖယ်ရာမှ မြွေ လမ်းကြောင်း အတိုင်း အမှိန်ဖြင့် ညာလက်ဖြန့် ဝင်ကာ ''ကျားသစ်''ရှေ့လက်တိုက်နည်း ဖြင့် ကိုယ်ဗိုင်းကို တိုက်၏။ ဘယ်လက်ဖြင့် သူ့လက်သီးကို ဖမ်းကိုင်ပြီး ထိန်းသိမ်း ထား၏။

ပုံစံငါးမျိုး လက်သီး

Five Formed Fist

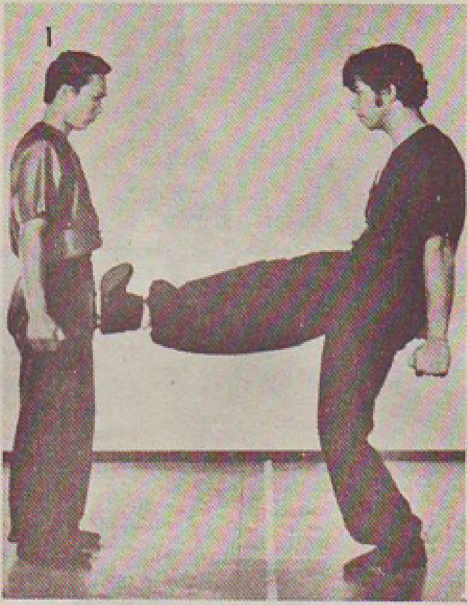
ကျား လက်သည်းဖြင့် အပေါ် အောက် တိုက်ခိုက်နည်း (High and Low Tiger's claw Attacks)



● ပုံ(၁) အနေမှ လက်သီး မထိအောင် ညာခြေရှေ့ ထောင့်ဖြတ် တက်လိုက်၏။ သူ့ ညာခြေအတွင်းသို့ ကပ်တက်၏။ သူ့ လက်သီးကိုဖယ်ထုတ်ရန် ပြင်ထားပုံကို ကြည့်ပါ။ ပုံ(၁)အနေမှ ညာလက်ဖြင့် ရိုက်ဖယ်၊ ၄င်း ပုံ (၂)ကဲ့သို့ 'ကျား လက်သည်း' အပေါ် အောက် ပြောင်းတိုက်၏။

(မှတ်ချက်)။ ။ကျွန်ဆက်လက် ဖော်ပြမည့် နည်းများသည် ပုံစံ (၅) မျိုးလက်သီး **Five-Formed Fist of Kung-Fu** တိုက်ခိုက်နည်းများ ဖြစ်၏။

ကျားလက်နှစ်ချက်
ထောင်လိုက် တိုက်ပုံ



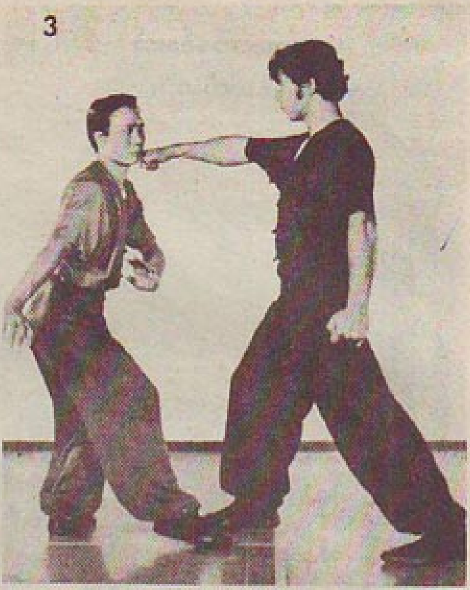
ကျားလက်နှစ်ချက်
ထောင်လိုက် တိုက်ပုံ
Double Tiger claw Attack to the Centerline

● ပုံ (၁) အနေဖြင့် ရှိနေ၍ ပေါင်ခြံသို့ အကန်ခံရ၏။ ပုံ (၁) အနေမှ ပုံ (၂) မြှားအတိုင်း ခြေနှစ်ဘက်ကို အတွင်းသို့ ရွေ့ပေး လိုက်ယင်း ကြောင် အနေအထားသို့ ပြောင်း လိုက်၏။ လက်နှင့်ခြေ ပြောင်းသည့် တချိန် တည်း မြှားအတိုင်း ရိုက်ဖယ်လိုက်၏။

● ပုံ (၂) အတိုင်း ညာဘက်သို့ ရိုက်ဖယ် ပြီး ကြောင်ဟန်အနေသို့ ပြောင်းလိုက်သည်။ ရန်သူ သူ့ခြေကိုချပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာလက် သီးဖြင့် မေးကိုထိုးပြန်သည်။

ပုံ(၃)အနေမှ ညာခြေ ရှေ့သို့ တက်ပြီး လေးမြား သဏ္ဌာန် ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းကာ ညာလက်ဖြင့် ပုံ(၄)ကဲ့သို့ ဒိုက်တားလိုက်၏။

3



ပုံ(၄)အနေမှ လျှင်မြန်စွာ ပုံ(၅)အနေသို့ ပြောင်းပြီး ညာလက်ဖြင့် မေးစိ ဘယ်လက်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကို ကျားလက်သည်းအစုံဖြင့် တိုက်ပြ ထား၏။

4

5

● ပုံ(၂)အနေမှကြောင်ရပ်ဟန်သို့ပြောင်း ရပ်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် စက်ဝိုင်းလှည့် ပိုက်ယော် ထုတ်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ''ကျားလက်သည်း' တိုက်ချက် သွင်းပါ။ ရန်သူ့ထံသို့ တိုက်ရိုက် အဝင် ရဲရဲဖြင့်ဝင်၍ တိုက်ပါ။

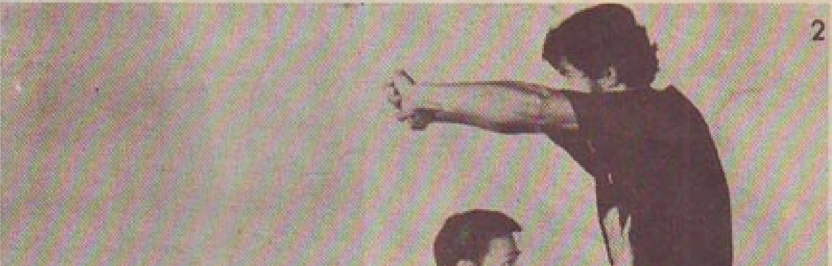
လွတ်အောင် ရှောင်ပြီး ကျားလက်သည်းဖြင့် တိုက်နည်း

Evade and Claw Attack

● အင်္ကျီအမည်းဝတ်ထားသူက ဝိုက်လက်သီး အပြင်တိုက်ယင်း ပေါင်ခြံကို ဆောင့်ကန်တိုက်၏။

ပုံ(၁)ကဲ့သို့ နားထင်ကို လွှဲဝိုက် တိုက်ယင်း ခြေဖြင့် ပေါင်ခြံကို ဆောင့်ကန်တိုက်၏။ ဤသို့ လက်ရော ခြေပါ အတိုက်ခံရသည်နှင့် ဗယ်ခြေထောက်အပေါ် အားပြုရပ်ကာ သူ့လက်သီးနှစ်လုံးကို လွတ်အောင် ရှောင်လိုက်၏။

ခြေမကန်နိုင်အောင် ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ဗယ်လက်ဖြင့် ဖိထားပြီး ညာလက်ရော ဗယ်လက်ပါ အားထည့်ကာ ဆောင့်တွန်း၍ နောက်ပြန်လန်သွား၏။



သူ့ အထိုးကို ကျားလက်သည်းဖြင့် ဝင်တိုက်နည်း

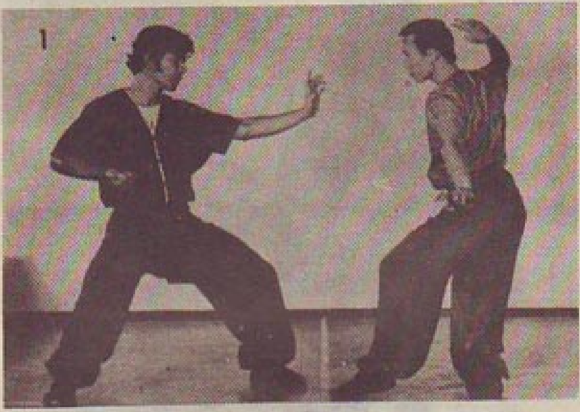
Tiger's Claw to the Jaw

● ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ဗယ်ခြေတက်ပြီး ညာဖြောင့် လက်သီး ကိုယ်ပိုင်းကိုဝင်ထိုး၏။

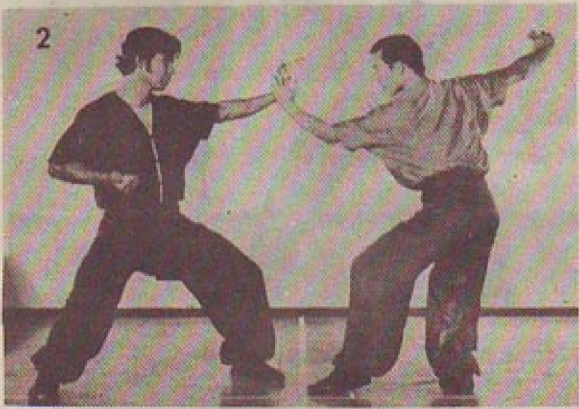
ပုံ(၁)အနေမှ ညာခြေအနည်းငယ် ရှေ့သို့ ဖြတ်၍ ယူလာပြီး ညာလက်ကို အောက်မှ ပင့်ပိုက်ရိုက်တင်ကာချော်ထွက်လွဲသွားအောင် ပြုလိုက်၏။ ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာလက် (သူ့ လက်ကောက်ဝတ်) နေရာတွင် ယူထားပြီး ဗယ်တံတောင်ဖြင့် တားထား၏။

ကြိုးကြာငှက်တောင်ပံဖြန့်တိုက်နည်း
Crane Opens His Wings

1



2



3

● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့် နေစဉ် ရှေ့မှ မြင်းခွစီး ဟန်ဖြင့် ဝင်တိုက်မည့် ရန်သူကို တွေ့ရသဖြင့် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ညာခြေတလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြီး 'ကြိုးကြာငှက်ဟန်'သို့ ပြင်နေလိုက်၏။

ပုံ(၁)အနေမှ ဗယ်လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး သူ စ,တိုက်ဖြစ်အောင် သွေးဆောင် မြူဆွယ် လိုက်၏။ ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ရန်သူသည် ရှေ့တိုး ဝင်ပြီး ပုံ(၃)ကဲ့သို့ ညာလက်သီးဖြင့် ထိုး လိုက်၏။

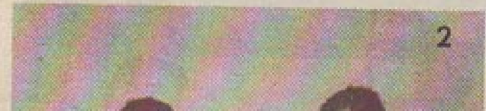
ပုံ (၃) အနေမှ ခြေဦးနှစ်ဘက်ကိုဗယ်ဘက်သို့ လှည့်၊ ကိုယ်ကိုနှိမ့်ပေးပြီး ကတ်ကြေး ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်၏။ ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ကတ်ကြေးရပ်ဟန်မှ ညာလက်ဖြင့် ရိုက် ချ တား လိုက်၏။

အရိုက်ခံရသည်နှင့် ရန်သူသည် ညာလက်ဆွဲယူပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် နားထင်ကို ပုံ (၅) ကဲ့သို့ ထိုးလိုက်၏။ ပုံ (၅) အနေမှညာလက်ဖျံ ရိုက်ကာ ဖမ်းပြီး ပုံ (၆) ကဲ့သို့ ညာခြေ ညာဘက်သို့ ရွှေ့အားပြုရပ်နည်းသို့ ပြောင်းပြီး လက်ဝါးစောင်းဖြင့်နံဘေးကို တိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

ကြိုးကြာခြေတဘက်ရပ်ဟန် မှ ထပံ့တိုက်နည်း
Flight of the Single-Legged Crane

1

2

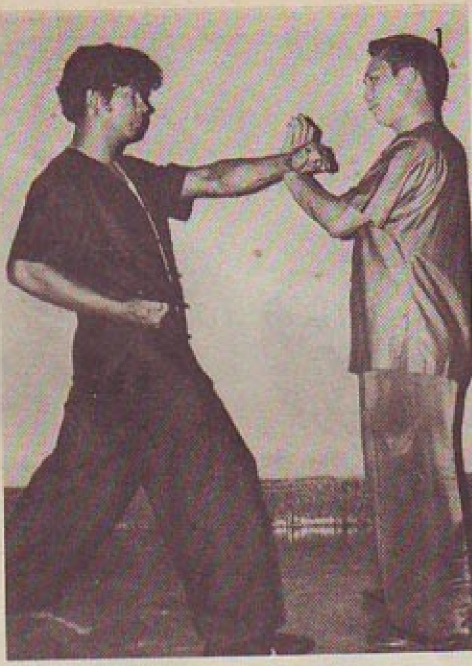


● ကိုယ်ပိုင်းကို ရှေ့မှ လက်သီးဖြင့် ဝင်၍ အတိုက် ခံရ သည်နှင့် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ခြေတဘက်ထောက်ရပ် ကြိုးကြာငှက်ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်၏။

ကြိုးကြာ ခြေ တဘက် ထောက်ရပ်ဟန်မှ ဝင်လာသည့်လက်သီးကို ဗယ်လက်ဖြင့် ငှက်တောင်ပံခတ်ပုံလိုက်သည့် အလား ခိုက်ဖယ် တားလိုက်၏။တားပြီးမြောက်ထား‌ေသည့် ညာခြေဖြင့် ပေါင်ခြံကို ဆောင့်ကန် လိုက်၏။

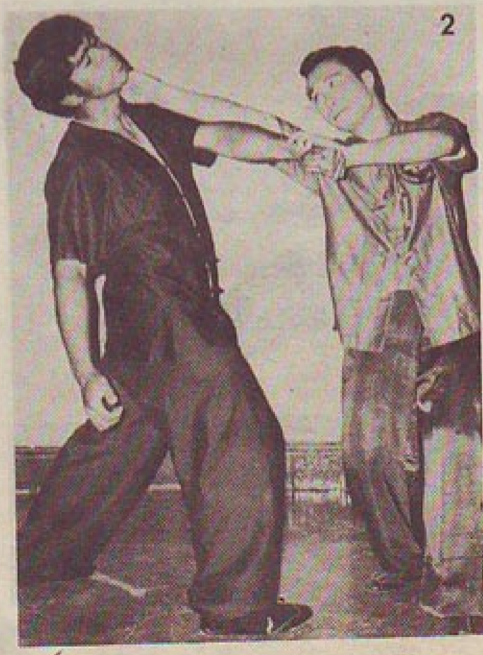
ဆာလောင် နေသော ကြိုးကြာ
အသက်ဝင်၍ တိုက်နည်း

Reincarnation of the Hungry Crane



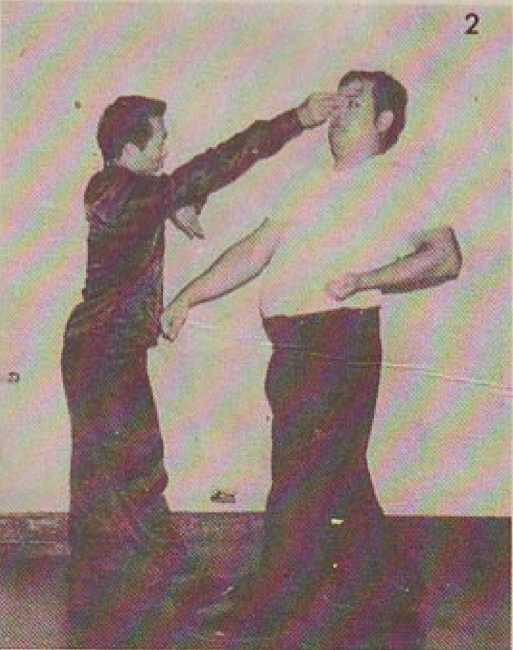
● ရိုးရိုးအနေဖြင့် ရပ်နေစဉ် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ဗယ်လက်ဖြင့်ကိုယ်ပိုင်းကိုဝင်ထိုး၏။ ဗယ်လက်ကို မ,ယူပြီး လက်ဖျံအပြင်ပိုင်းဖြင့် တားလိုက်၏။

ဗယ်လက်ဖြင့် ရိုက်ချ၍သူ့လက် အောက်သို့ ကျသွားသည့်အခါ "ကြိုးကြာနှုတ်သီး" ဖြင့် (ညာလက်ချောင်း ကလေးများကို စုပူးပြီး) သူ့နားအုံတပိုက်ကို ပေါက်တိုက်၏။



ကြိုးကြာနှုတ်သီးပေါက် တိုက်နည်း

Pecking Attack of the Crane's Beak



● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့်နေစဉ် ပုံ(၁) ကဲ့သို့ လက်သီးဖြင့်ဝင်၍ ထိုးခံရ၏။ သူ့ လက်သီးကို ဝဲဘက်ဘေး ကိုယ်တိမ်းပြီး ဘယ်လက်ဖျံဖြင့် တားပါ။ ပုံ(၁) ခြေ လှုပ်ရှားထားခြင်း ကိုကြည့်ပြီး အတုယူပါ။

ဘယ်လက်ကို အောက်သို့ စိုက်ကွေး ယူလာပြီး (ရန်သူ၏ လက်သီး ထိုးလက်ကို) မိမိတိုက်ခိုက်ရန် လမ်းကြောင်း ပွင့်စေဖို့ အတွက် အပြင်သို့ ဖယ်ထုတ်လိုက်၏။ တိုက်ရန် လမ်းကြောင်းပွင့်သွားသည်နှင့် ပုံ(၂) အတိုင်း မျက်နှာကိုကြိုးကြာ နှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်တိုက်၏။

ကြိုးကြာနှုတ်သီး ရိုက်ကာ ပြန်ပေါက်တိုက်နည်း

Crane's Beak Retracts, then Strikes

1

● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့် ရှိစဉ် လက်သီးဖြင့် ဝင်ထိုးခြင်းခံရ၏။ ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ကိုယ်ကို နောက်သို့ တိမ်းစေပြီး ကြိုးကြာနှုတ်သီးလက်ဖြင့်ဆွဲယူ ရိုက်ထုတ်လိုက်၏။

ပုံ(၁) အနေ ထိုးလက်ကို ရိုက်ကာပြီး ပုံ(၂) ကဲ့သို့ကာလိုက်သည့် လက်ဖြင့် ပေါက်တိုက် လိုက်၏။ ပုံ (၁) နှင့် (၂) ညာလက် ကြိုးကြာ နှုတ်သီး ကာပုံ ပြန်ပေါက်တိုက်ပုံ ဘယ်လက်တစ်တောင် ကွေး၍ တောင်ပံဖြင့် ရိုက်ကာရန် အသင့်ပြင်ထားပုံကို ဂရုပြုပါ။

2

ကြိုးကြာတောင်ပံဖြန့်ကားတား၍ ကျားသစ်လက်တိုက်နည်း

Open Wing Block and a Leopard's Paw Attack

● ရှိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့်နေစဉ် ကိုယ်နှိပ် ပိုင်းကို ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ဝင်တိုက်ခံရ၏။ ဖယ်ခြေနောက်ဆုတ် လက်နှစ်ဘက် မြား အတိုင်း ကားပြီးရှောင်၏။ ပထမလက်သီး လွတ်သွား၏။

● ပုံ (၁) ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်မှ ဝင်လာသော ဖယ်ခြောင်း လက်သီးကို ပုံ (၂) အတိုင်း ဖယ်လက်ဝါးဖြင့် တွန်းဖယ်တား၏။ သူ့လက် တွန်းထုက် လိုက် သည် နှင့်တပြိုင်နက် ပုံ (၂) မှ ပုံ (၃) အနေသို့ မြားအတိုင်း ခြေဦး လှည့်ပြီးမြင်းစီးဟန်သို့ ပြောင်း၏။ ပုံ (၃) မြားအတိုင်း ညာလက် အပေါ်မှယူပြီး နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီး (Knuckle) ဖြင့် သူ့နံဘေးကို ထိုး၏။

ကျားသစ် လက်တံ့ရှည် တိုက်နည်း
Strike of the Lunging Leopard

1

● ပုံ(၁)ကဲ့သို့ မိုးရိုးရပ်နေစဉ် ရင်ဝကို အထိုးခံရ၏။ ဗယ်လက်ကို အပေါ်ယူပြီး ပုံ(၂)ကဲ့သို့ စက်ပိုင်းသဏ္ဍာန်ဖိပိုက်ရိုက်ဖယ် လိုက်၏။

2

3

● ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ဗယ်ဘက်လက် ဖိတားပြီးရှေ့သို့ညာဒူးညွှတ်ဝင်ကာ ညာကျားသစ်လက်သီးဖြင့် လည်ပင်းကို ထိုးလိုက်၏။

ကျားသစ်လက်သည်း နည်းဖြင့် လည်မျိုကို တိုက်နည်း

Leopard's Paw Strikes the throat

● ရိုးရိုးရပ် ဟန်ဖြင့်ရှိစဉ် ဘယ်လက် သီးဖြင့်ဝင်ထိုးတိုက်၏။ ထိုးမှန်း သိသည်နှင့် ဘယ်လက်ဖျံ အပြင်ဒိုင်းဖြင့် တားယေ ရန် အသင့်မ,ယူထား၏။

1

ပုံ(၁)ကဲ့သို့ဘယ်လက်ဖျံဖြင့် ခိုက် တားပြီး ခါးကိုဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပြီး ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာကျားသစ် လက်ဖြင့် လည်မျိုကိုထိုးတိုက်၏။

2

နဂါးလက်မြှင့်ကာ၍ လက်ပြန် လက်သီး တိုက်နည်း

Dragon's Claw Block and Back-Fist Strike

● ရိုးရိုးရပ်နေစဉ် ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ညာလွှဲရိုက်လက်သီး(**Round House Punch**) ဖြင့် မျက်နှာကိုထိုးတိုက်၏။ ပုံ (၁) အနေမှ ညာခြေ နောက်သို့ဆုတ်ပြီး မြင်းစီးဟန်ဖြင့် ရပ်၍ ဘယ်နဂါး လက်သည်းဟန်ဖြင့် ပုံ (၂) ကဲ့သို့ တားလိုက်၏။

ဘယ်နဂါး လက်သည်း ဟန်ဖြင့် ပုံ (၂) ကဲ့သို့ တားပြီးခေါင်းကိုင်ဆွဲ၍ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ ယိုင်လိုက်၏။ ကိုယ်ဘယ်ဘက်ယိုင်ပြီး ညာခြေကိုဘယ်ခြေရှေ့မှဖြတ်ကျော်၍ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ လက်သီးလက်ခုံပိုင်းဖြင့် လက်ပြန် ရိုက်ချလိုက်၏။

ပုံ (၃) ကဲ့သို့ကိုယ်ယိုင်ခါးလိမ်ပြီးလက်သီး လက်ပြန် ရိုက်တိုက်ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ နဂါးနက် အမြီးဖြင့် ရိုက်ခြင်းဟုခေါ်၏။

1

နဂါးငွေ့ပြင့် (ပါးစပ်မှ) ထုတ်တိုက်နည်း

Dragon's Mouth Strikes Out

● မိုးရိုးချပ်ဟန်ပြင်ရှိစဉ် ညာ လက်သီးဖြင့် ဝင်၍အထိုးခံရသည့်အခါ ညာလက်ကိုပုံ (၁) အနေကဲ့သို့ မြှောက်သွင်းညာခြေကို(လက်သီး) အပြင်ဘက်သို့ တက်ရှောင် လိုက်၏။

ပုံ(၁)အနေအထားမှ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေအပေါ်သို့(Right Toward Stance) ပြောင်းယူပြီး လက် နှစ် ဘက် ပုံ(၂)ကဲ့သို့ဆန့်ထုတ်ကာ(နဂါးငွေ့လက်ဖြင့်) မျက်စိကို တိုက်ပါ၊ လက်တံကုန်ထုတ်၍ တိုက်ရန် အရေးကြီး၏။

2

မြွေပုလဲပျောက်ရှာပုံတော်တိုက်နည်း

Snake Searching for the Pearls

● ရိုးရိုးရပ်ဟန်တွင် ရှိစဉ် ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ဗယ်လက်သီးဖြင့် ရင်ဝကိုဝင်ထိုးခြင်း ခံရ၏။

ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာလက်ကို မြွေပါးပြင်း ထောင်ဟန် (လက်ကိုလက်ယာရစ်ပိုက်) မ,ယူ လာပြီးလက်သီးကိုယ်ကိုမထိအောင်ရိုက်ထုတ် လိုက်၏။

ဗယ်ခြေဖြင့် ရန်သူကို ဟန်ချက်ပျက်စေပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာပါးမျှဉ်းလက်ဖြင့် ပေါက် တိုက်၏။ ဤနည်းကို မြွေပုလဲပျောက် ရှာပုံ တော် တိုက်နည်းဟု ကွန်ဖူးပညာက ခေါ်

1

လူသတ်မြွေဆိုး(ရှတ်တရက်) ပေါက်တိုက်နည်း

Deadly Serpent Darts Out

2

● ရိုးရိုးရပ်ဟန်တွင် ရှိနေစဉ် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ညာလက်သီးဖြင့် ဝင်၍ထိုးတိုက်၏၊ ဗယ်ခြေဘေးသို့ **(Side-Step)** ရွှေ့ရှောင်လိုက်၏။ ခြေရွှေ့လိုက်သည့် တချိန်တည်း ထိုးသည့် လက်ကို ညာလက်ဖြင့်ဖယ်ဖမ်းဆွဲကိုင်လိုက်၏။

ဖမ်းကိုင် လိုက်၍ သူ့ လက်အပေါ်သို့ ထောင်သွားခိုက် ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ဗယ်လက်ချောင်းဖြင့် မျက်နှာကို ထိုးတိုက်၏။ မြွေဆိုး (မြွေပွေး)ကဲ့သို့ ရှတ်တရက် ထွက်ပေါက်တိုက်ပုံဖြစ်၍ လူသတ်မြွေဆိုး (ရှတ်တရက်) ပေါက်တိုက်နည်းဟု ခေါ်၏။

အခိုင်း(၂)

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး

စာတွေ့ သင်ခန်းစာ

အခန်း (၁)

ချောင်လင်ကွန်ဖူး

သမိုင်းနောက်ခံ

၁။ လူ့သမိုင်းနှင့်ထပ်တူ

'လူလူချင်းတိုက်ခိုက်ခြင်း' အတတ်ပညာသည် လူ့သမိုင်းနှင့် ထပ်တူ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့၏။

လူသားသည် သူ့အသက်ရှင်ရေးအတွက် လက်နက်များကို ကြံဆ တီထွင်၏။ တင်းဘုတ်၊ ရဲတင်း၊ လုံ အစရှိသောလက်နက်များကို အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် ရန်ပွဲတွင် သူ၏အသက်မသေစေရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်၏။

၂။ ကျောက်ခေတ်လူသား

ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲများကို အဝေးသို့ပစ်၍ တိုက်ခိုက်ရမှန်း သိရှိလာ သည့်အခါတွင် ရန်ပွဲ၌ အနိုင်ရရှိရေး(ဘဝ တည်မြဲရေး)အတွက် ပိုမိုစိတ်ချလာ၏။

လူသားတို့၏ တိုက်ခိုက်ရေးစွမ်းရည်ဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့်အတွေးအခေါ် များအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ လူ့ဘဝ အသက်ရှင်ရေးအတွက် လည်း ကောင်း၊ ချောင်လင် ကွန်ဖူးပညာသည် တရုတ်ပြည်၌ တဆင့်ပြီးတဆင့် တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။

၃။ အထောက်အထား

ကွန်ဖူးအတတ်ပညာကို မည်သည့်ခေတ်အချိန်အခါက မည်သူစတင် တီထွင်ခဲ့ကြောင်း သမိုင်းအထောက်အထားများ ရေးမှတ်ခဲ့ခြင်း မရှိပေ။ ချောင်မင်းဆက်ခေတ်(Chou Dynasty1066- 403B.C.) အတွင်း

ရေးသားခဲ့သော သီတွခ်အော့ဖ်ရိုက်စ် (The Book of Rites) ကျမ်းစာတွင် မာရှယ်အတ်ခေါ် ရှေးတိုက်ခိုက်ရေးပညာများအကြောင်း အနည်းငယ်ပါဝင်၏။ အကျယ်တဝင့် ပါဝင်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်ပေ။

၄။ အာနာပါန လိုက်စားယင်း

သမိုင်းသုတေသီအဖွဲ့ချို့က ထိုခေတ် 'တာအို' ဘာသာဝင် ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူများသည် ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း တိုးတက်စေရန်အတွက် အသက်ရှူထုတ်၊ ရှူသွင်း 'အာနာပါန'ပညာကို လိုက်စားယင်း သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်များ ရရှိကြသည်ဟု အဆိုပြု ရေးသားကြ၏။

၅။ တာအို ခေါင်းဆောင်ရှင်များ

တာအိုဘာသာဝင် ခေါင်းဆောင်ရှင်များ ထိုအချိန်က ပြုစုခဲ့သော နိဿရည်းများသည် လူလူချင်း ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သည့် အဘတ်ပညာဆိုင်ရာ အခြေခံနည်းစနစ်အတွက်များစွာ အားပြုခိုင်မာ အရေးပါစေခဲ့၏။

ရှေးအခါက ကွန်ဖူးပညာ လေ့လာလိုက်စားသည်နှင့် ထိုပညာနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော "ဖိစိကယ်လ်သာရာပီ"(Physical Therapy) အဘတ်ပညာ လိုက်စား လေ့သာပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ သိုင်းပညာ တတ်မြောက်သူသည် ဆေးဝါးအတတ်ပညာ တီးမိခေါက်မိသူ ဖြစ်၏။

၆။ ရှောင်လင်ကွန်ဖူးသမားပန်းတိုင်

ရှောင်လင်ကွန်ဖူးသမားတိုင်း၏ ပန်းတိုင်မှာ—

(၁) ရောဂါဘယကင်းသော ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူဖြစ်ရေး၊

(၂) စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း(သောက) ကင်းသော၊ အမြဲတန်း ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် လျင်လျင်မြန်မြန် ရှိသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိရန် ဖြစ်၏။

၇။ သမထ ဘာဝနာပွားများခြင်း

တာအိုဘာသာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ အားထုတ်သော သမထဘာဝနာများ ပွားများခြင်း (Meditation Exercises) သည်

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာ သင်ကြားလေ့ကျင့်ရေးတွင် တစိတ်တဒေသ ပါဝင်၏။

၈။ စိတ်၊ ရုပ်၊ ဆေး၊ ဘာသာ

အလွန်ရှေးကျသော သမားရိုးကျတိုက်ခိုက်ရေးအတွက် ပညာလှုပ်ရှားမှုများကို—

(က) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၊
(ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၊
(ဂ) ဆေးဝါးကုသခြင်းအတတ်ပညာ၊
(ဃ) ယုံကြည် ကိုးကွယ်မှုဘာသာတို့ လွှမ်းမိုး ပြုပြင်ပေးခဲ့သဖြင့် တိုးတက်ကောင်းမွန် အဆင့်မြင့်လာခြင်းဖြစ်၏။ နောင်အခါတွင် ဆိုခဲ့သည့် ဘာသာရပ်များသည် တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာ၏ တစိတ်တဒေသ ဖြစ်လာ၏။

၉။ စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်

ကွန်ဖူးဟူသော အခေါ်အဝေါ်စကားသည် တောင်ပိုင်း တရုတ်ပြည်၏ အခေါ်အဝေါ် ဖြစ်၏။ မည်သည့် တိုက်ခိုက်ရေး ပညာ မဆို ကွန်ဖူးဟု ခေါ်နိုင်၏။

စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင်— မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ပင်ကိုယ်ဉာဏ် ထက်ထက်မြက်မြက်နှင့် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သူကို ကွန်ဖူးဟု ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

ယခု တွေ့မြင်နေကြရသော ''ကွန်ဖူး''နည်းများသည် ရှေး ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှ ဆင်းသက်လာသော မရေမတွက်နိုင်သောနည်းများအနက် အနည်းငယ်မျှသော နည်းများသာဖြစ်၏။

၁၀။ ပညာအကျယ်အဝန်း

ရှောင်လင်ကွန်ဖူးပညာသည် ကျယ်ဝန်း၏။ စစ်တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော သေနင်္ဂဗျူဟာနယ်အထိ သက်ဆိုင်ပါဝင်၏။

ကွန့်ဖူးအတတ်ပညာ၌ လက်နက်မပါပဲ ခုခံတိုက်ခိုက်ရသော နည်းများက လက်နက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ရသောနည်းများထက် ပိုမိုကျယ်ဝန်း၏။

၁၁။ ဓမ္မတာတရားများ

ရှောင်လင်ကွန့်ဖူးတွင် အပျော့ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာနှင့် အမာပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှိ၏။

ထို့ပြင် ကော့စ်မိုလိုဂျီ (Cosmology) ခေါ် လောကဓာတ်ပညာ၏ သဘောတရားနှင့် လောအော့ဖ်နေးချာ (Law of Nature) ခေါ် ဓမ္မတာ တရားများ ပါဝင်၏။

တော့တွင်း တိရစ္ဆာန် ကောင်းကင်ပျံ ငှက်သတ္တဝါနှင့် ပိုးမွှားငယ်များ၏ ဇီဝတိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းများကို အတုယူထားသော နည်းများ ပါဝင်၏။

ရှောင်လင် ဘုရားကျောင်း လက်နက်မဲ့သိုင်း အဓိက အတုယူ တီထွင်ထားသော နာမည်ကြီးကွန့်ဖူးသိုင်းများမှာ ကျားနဂါး၊ မြွေကျားသစ်၊ ကြိုးကြာတို့၏ တိုက်ခိုက်ဟန် သိုင်းများ ဖြစ်၏။

၁၂။ မိသားစုသဖွယ် ရပ်တည်

မည်သို့ပင် 'ဟန်' နှင့် 'မူ' များ ကွဲပြားသော်လည်း ရှောင်လင် ကွန့်ဖူးအဖွဲ့များသည် မိသားစုသဖွယ် ရပ်တည်လျက် ရှိ၏။ မကွဲမပြား တစုတစည်းတည်းလို ရှိကြ၏။

နည်းပြဆရာသည် 'ဖခင်'၊ အဆင့်မြင့်သော တပည့်သည် 'အစ်ကို'၊ အဆင့်နိမ့်သော တပည့်သည် 'ညီ' ကဲ့သို့ သဘောပိုက်ကြ၏။ ပညာလေ့လာသူ တပည့်တိုင်း ပညာတော်သည်ထက် တော်ပြီး ထူးချွန်သည်ထက် ထူးချွန်အောင် စုပေါင်းလေ့လာ လေ့ကျင့်ကြ၏။ တဆင့် ပြန်လည်သင်ကြားနိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့လာ အားထုတ်ကြ၏။

၁၃။ စည်းကမ်းနှင့် အနစ်နာခံမှု

ကွန့်ဖူးအတတ်ပညာ လေ့လာရာ၌ တကိုယ်ရေစည်းကမ်း ချမှတ်နေထိုင်မှုနှင့် ကိုယ်ရေးအနစ်နာခံမှုများ လို၏။ အတတ် ပညာတခုကို ညတွင်းချင်း လေ့လာတတ်မြောက်ရန် မျှော်လင့်၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။

၁၄။ ပြိုင်ဘက်ကင်းလုနီးပါး တတ်စေရန်

အရေးပါသော အခြေခံ အတတ်ပညာများ ငုံမိစေရန်အတွက်ပင် နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာသင်ကြားဖို့ လိုကောင်းလိုပေလိမ့်မည်။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တနေ့တွင် ဆရာဖြစ်လာပါက သူ၏ ပညာအဆင့်သည် ပြိုင်ဘက် ကင်းလုနီးပါး မြင့်တက်နေပေလိမ့်မည်။

၁၅။ ရှောင်လင်ကွန်ဖူး၏ လက်သီးအသွင်ငါးမျိုး

ယခုအခါ ကမ္ဘာအဝန်း လေ့ကျင့်နေကြသော ကွန်ဖူးမှုများသည် ရှောင်လင်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ စဘင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

လူအများ လက်ခံသောအချက်ကို ရေးသားရမည်ဆိုလျှင် ရှောင်လင် ကျောင်းတော်ကြီးသည် တရုတ်ပြည်မြောက်ပိုင်း 'ဟိုနန်' နယ်တွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၆၀၀ လောက်က ပေါ်ထွန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

တရုတ်မင်းမှုထမ်းတို့စကားတွင် ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ခေါ်၏။ ဂျပန်တို့က ရှိုရင်ဂျီ (Sharin-Ji) ဟု ခေါ်၏။

၁၆။ ဘုန်းတော်ကြီးတာမိုး သို့မဟုတ် ဗောဓိဓမ္မ

သက္ကရာဇ် ၅၂၀ အေဒီ လောက်တွင် အိန္ဒိယတိုင်းရင်းသားရဟန်းကြီး တာမိုးသည် ဗုဒ္ဓသာသနာပြုရန် တရုတ်ပြည်သို့ ရောက်လာခဲ့၏။ 'တာမိုး' သို့မဟုတ် 'ဗောဓိဓမ္မ' သည် လက်နက်မဲ့သိုင်း စတင် တည်ထောင်ခဲ့သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး အနေဖြင့် ထင်ရှားသူ ဖြစ်သော်လည်း ထို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး အကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရှိသူ နည်းပါး၏။

'တာမိုး'သည် ဘုရင်ဆူဂန်းဒါး (King Sugandha) ၏ သား ဖြစ်၏။ နုပျိုငယ်ရွယ်စဉ်က စစ်သည်တော်ဖြစ်၏။

တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာကို ဆရာကြီး ပရ(ဂျ)နတရာ(Prajna-tara) ထံတွင် သင်ကြားခဲ့၏။

အိန္ဒိယမှ တရုတ်ပြည်ရှိ ရှောင်လင်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတော်သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် ထိုကျောင်းရှိ ရဟန်းတော်များသည် အား အင်ချို့တဲ့ကြပြီး ပိန်လှီကြသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

တရားအားထုတ်သည့်အခါတွင် ထိုင်းမှိုင်းသည့် (ထိနမိဒ္ဓ) စိတ်ဝင်ပြီး အိပ်ငိုက်အိပ်ပျော်သွားတတ်၏။ ထိုသို့ငိုက်မြည်းခြင်း မရှိစေရန် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း (၁၈)မျိုးကို ဘုန်းတော်ကြီး တာမိုးက သင်ပြပေး၏။

၁၇။ 'လိုဟန်'၏ လက်သိုင်း (၁၈)

ယခုအခါ၌ လူသိများသော 'လိုဟန်' ၏ လက်သိုင်း (၁၈) (The Eighteen Hands of Lo Han) သည် ဘုန်းတော်ကြီး တာမိုးက စတင် တီထွင်ခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှတဆင့် ပေါ်ထွန်းလာခြင်း ဖြစ်၏။

ရှောင်လင်ကျောင်းသို့ ဈာန် သို့မဟုတ် 'ချန်' သို့မဟုတ် 'ဇင်' လေ့ကျင့်စဉ်များ စတင် ယူဆောင်လာသူသည် ဘုန်းတော်ကြီး 'တာမိုး' ဟု ပြောဆိုသူများ၏။

အခြား အယူအဆကို လက်ကိုင်ပြုထားကြသော သမိုင်းသုတေသီများက ဘုန်းတော်ကြီး တာမိုး ရှောင်လင်ကျောင်းသို့မရောက်မီ အချိန်အခါကာလကတည်းက သိုင်းပညာအဘတ်များရှိနေပြီးဖြစ်သည်ဟု အဆိုရှိကြ၏။

၁၈။ သူကြွယ် 'ကွက်ယွင်'

ဤသို့ အယူအဆမတူကြစေကာမူ သမိုင်းသုတေသီတို့ သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်သည့်အချက် ရှိ၏။ ၁၆-ရာစုနှစ် အတွင်း၌ 'ကွက်ယွင်' (Kuok Yuen) အမည်ရှိ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတဦးရှောင်လင်ကျောင်းတော်သို့ လာရောက် နေထိုင်ပြီး မူလတာမိုး၏ လက်သိုင်း (၁၈)ချက်ကို (၇၂)ချက်အထိ တိုးချဲ့ခဲ့၏။ ထိုအချိန်ကာလ၏ နောက်ပိုင်းတွင် ရှောင်လင်သိုင်းအတတ်ပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်ဆိုသောအချက်ကို သုတေသီတို့ အငြင်းမပွားကြပေ။

သူကြွယ် 'ကွက်ယွင်'သည် လက်နက်မဲ့သိုင်းရော လက်နက်ဆောင်သိုင်းပါ ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်၏။ သို့ပင်သော်ငြား သူတတ်မြောက်ထားသော ပညာရပ်များသည် အထက်မြက်ဆုံးသော တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာ

ဖြစ်သည်ဟု ခံယူခြင်းမရှိပေ။ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန်လိုအပ်သေးသည်ဟု သူယူဆ၏။

ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်သော ကွန်ဖူး တိုက်ခိုက်ရေး အတတ်ပညာများ ရှာဖွေရန် ဂုပ်ဖျက်ပြီး တရုတ်ပြည်အနှံ့ အပြားသို့ ခရီးထွက်ခဲ့၏။

၁၉။ သိုင်းအဖိုးအိုနှစ်ဦးနှင့်တွေ့

လက်ဝါးဖြန့်လျက် ကုပ်ဖဲ့တိုက်ခိုက်သိုင်း (Open-hand Claw Techniques) ကျွမ်းကျင်သူ သိုင်းဆရာကြီး ပက်ယွတ်ဖောင် (Pak Yook Fong) နှင့် လီ (Li) အမည်ရှိ အဖိုးအို သိုင်းသမားကြီးနှစ်ဦးကို တွေ့ရှိ၏။

သူကြွယ် ကူကယ်ယွင် သည် ထိုသိုင်းကျွမ်းကျင်သူ နှစ်ဦးကို ကျောင်းတော်သို့ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် လက်သိုင်း (၇၂)ကို လက်သိုင်း (၁၇၀)အထိ တိုးချဲ့တီထွင်ကြ၏။

သူတို့ တီထွင်ကြသော လက်သိုင်း (၁၇၀) ကို ဟန် (၅) မျိုး ခွဲခြားလိုက်၏။ ထိုသိုင်းငါးမျိုး ဟန်ငါးမျိုးသည်ကား—

(၁) ကျားဟန်တိုက်နည်း၊
(၂) မြွေဟန်တိုက်နည်း၊
(၃) နဂါးဟန်တိုက်နည်း၊
(၄) ကျားသစ်ဟန်တိုက်နည်း၊
(၅) ကြိုးကြာဟန်တိုက်နည်း တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ဟန်ငါးမျိုးမှ တဆင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်ကာ ငါးမျိုး လက်သီးပုံစံ (The Five-formed Fist) ဟုအမည်သစ်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်၏။

၂၀။ ရှောင်လင် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် ရရန်မလွယ်

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သင်တန်းကျောင်းဆင်း ဂုဏ်ထူး ဘွဲ့ထူးရရန်မှာ စင်စစ်လွယ်ကူလှသည်မဟုတ်ပေ။ ဆရာအဆင့်ရလိုသူများသည် သက်စွန့်ကြိုးပမ်း အစစ်အဆေး အစမ်းအသပ် ခံရ၏။

သွားရလာရ မလွယ်ကူလှသည့် ဝက်ပါသဖွယ် လမ်းများတွင် သွားလာရ၏။ စက်ကြိုးယန္တရားများ တပ်ဆင်ထားသော အခန်းတွင်း၌ ပိတ်လှောင်ခြင်း ခံရ၏။ အခန်းတွင်းမှ ထွက်ပေါက် တခုတည်းသာ ကျောင်းရှေ့၌ ရှိ၏။

ထွက်ပေါက်သို့ ပေါက်ရောက်အောင် သွားရမည့် လမ်းတလျှောက်တွင် စက်ခလုတ်များ၊ ထောင်ချောက်များ၊ လက်နက်မျိုးစုံ စွဲကိုင်ထားသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ စက်ရုပ်စက်မောင်းများ ရှိ၏။ တချက်မှားရုံဖြင့် အနည်းဆုံး ခြေပြတ်လက်ပြတ် ဖြစ်စေနိုင်၏။ သေစေနိုင်၏။

အစမ်းသပ်ခံရသူသည် ထို စက်ခလုတ်များ တပ်ဆင်ထားသော ထောင်ချောက်၊ လက်နက်ကိုင် လူရုပ်များ၏ အန္တရာယ်နှင့် တိုက်ခိုက်မှုများကို ပညာဖြင့် လွတ်အောင်ရှောင်ရှားပြီး ထွက်ပေါက် အရောက် သွားရ၏။

ပန်းတိုင်ဖြစ်သော ထွက်ပေါက်ဝသို့ ရောက်သည့်အခါ ကြေးအိုးကြီး တလုံး ကန့်လန့်ခံနေ၏။ ထိုကြေးအိုးသည် ရဲရဲတောက်ပူလောင်၏။ ထွက်လမ်းတွင် ကန့်လန့်ခံနေသော ကြေးအိုးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပွေ့ပိုက်ပြီး ချီမ ဖယ်ရှားပြီးမှ အပြင်သို့ ထွက်ရ၏။

၂၁။ နဂါးနှစ်ကောင်တံဆိပ်

မီးအားဖြင့် ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလောင်နေသော ကြေးအိုးကို ပွေ့ချီပြီး ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ ကြေးအိုး တဖက်တချက်တွင် အမှတ်အသားတံဆိပ်ပြုလုပ်ထားသော နဂါးရုပ်ကြီးနှစ်ကောင်၏အမှတ်အသားသည် ပွေ့ ဖက်သယ်မလိုက်သူ၏ လက်ဖျံပေါ်တွင် တံဆိပ်ခတ်လိုက်ပြီးသား ဖြစ်၏။ ဤနဂါးနှစ်ကောင်တံဆိပ် လက်ဖျံပေါ်တွင် ပေါ်လာရန် အဘယ်မျှ ပူလောင်မည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်၏။ ထို 'နဂါးရုပ်' လက်ဖျံတွင်ရှိသော သိုင်းသမားမှာ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ လူအများ ကြည်ညိုလေးစားခြင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရ၏။

၂၂။ ရှေးက အကန့်အသတ်ဖြင့် သင်ပေး

ရှေးအခါက ကွန်ဖူးအတတ်ပညာကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ရှိသူများကိုသာ အကန့်အသတ်ဖြင့် သင်ပေး၏။ လျှို့ဝှက်သော ရှောင်လင်ကွန်ဖူး

နည်းများသည် ခေတ်ပေါင်းများစွာ ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီး၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌သာ ရှိ၏။

၂၃။ နန်းကျ မိန်မင်းဆက်

၁၇-ရာစုနှစ်အတွင်း တရုတ်ပြည်ကို ချင်မင်းဆက် (Ching Dynasty)စိုးမိုးလာသောတိုက်ခိုက်သည့်အခါတွင်နန်းကျမိန်မင်းဆက် (Ming Dynasty)မှ အရာရှိ အရာခံများနှင့် နောက်လိုက် ထောက်ခံသူများသည် ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ သွားရောက် ခိုလှုံကြ၏။

အာဏာလက်ရှိ ချင်မင်းဆက်၏ စစ်တပ်များ ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်သည့် အချိန်တွင် နန်းကျဘုရင် 'မိန်' မင်းဆက်၏ ဘက်တော်သားများ ပုန်ကန် ထကြွရန် စီစဉ်ဆဲကာလ ဖြစ်၏။

အာဏာလက်ရှိ 'ချင်'မင်းစစ်တပ်၏ တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းခြင်းဘေးမှ လွတ်မြောက်ကြသည့် ရှောင်လင်ကွန်ဖူးသိုင်းသမားများသည် တိုင်းပြည်အနှံ့သို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြ၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ ရှောင်လင်ကွန်ဖူးအတတ်ပညာများသည် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်းမှ ပြင်ပလောကသို့ ပျံ့နှံ့သွားလေသည်။

၂၄။ ယွင်ဖောင်နှင့်လီ

ယခုအခါ၌ ကွန်ဖူးနည်းစနစ်များ အဘယ်မျှရှိသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် နည်းလမ်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် အများအသိအမှတ်ပြု လက်ခံကြသည့် မူများကို ခြေရာခံမည်ဆိုလျှင် 'ယွင်ဖောင်'နှင့် 'လီ' (Yuen Fong and Li)တို့ တီထွင်ခဲ့သော လက်သီး အသွင်ငါးမျိုး (Five-formed Fist)မှ ဆင်းသက်လာသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်၏။

၂၅။ တရုတ်တောင်ပိုင်းမူ

တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်းမှ ကွန်ဖူးနည်းများတွင် မူကြီး ငါးမူ ခွဲထားပြီး စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းထားကြ၏။ မူငါးမျိုး၏ အမည်မှာ ပညာ

စတင်တီထွင်ခဲ့သော ဟွန်(ဂ)၊ လော်၊ မုက်၊ ချွိုင်နှင့်လီ (Hung, Law, Mok, Choy, Li)တို့၏ အမည်များကို ဂုဏ်ပြုပေးထားခြင်း ဖြစ်၏။

အချိန်ကာလ ကြာညောင်းသည်နှင့်အမျှ ကွန်ဖူးမူများသည်လည်း ပြောင်းလဲလာ၏။ ရှေးက မူရင်းနီးပါးမျှ ကျန်ရှိနေသော ပညာမူကြီးမှာ ကား ဟွန်(ဂ)ပညာမူ (Hung Style) ပင်ဖြစ်၏။

၁၈-ရာစုနှစ်အတွင်း ထူးခြားစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော လက်နက်မဲ့ ကွန်ဖူးသမား ဟွန်(ဂ)ဟီးဂွန်(ဂ)Hung Hee Gung သည် ကွန်ဖူး ပညာကို ရာသက်ပန် လိုက်စားသည်းပူးခဲ့သူ ဖြစ်၏။

သူသည် ဆယ်ပူလွန်း(မ်)ရဟန်းနှစ်ပါး၏ တပည့်ဖြစ်၏။ရဟန်းတပါး၏ ဘွဲ့သည် ချီဆင်(Chee Sin) ဖြစ်၏။ ထိုရဟန်းသည် လက်ရှည်မူကို ကျွမ်းကျင်၏။

ကျန်ရဟန်းတပါး၏ဘွဲ့မှာ ဖောင်ဝင်း(ဂ)ချွန်(Fong Wing Chuen) ဖြစ်၏။ ဖောင်သည် လက်တိုမူကို ကျွမ်းကျင်၏။

ကွန်ဖူးသိုင်းပညာရှင် ရဟန်းနှစ်ပါးထံတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ သင် ကြားလေ့လာပြီး ဟွန်(ဂ)ဟီးသည် အကောင်းဆုံးနည်းများကို ပေါင်း စပ်အသုံးပြုခဲ့၏။

၂၆။ ကျားဟန်နှင့် ကြိုးကြာမူ

အထူးသဖြင့် 'ကျားဟန်'နှင့်'ကြိုးကြာငှက်ဟန်'တို့ကို အထူးဦးစား ပေး ပြုစုခဲ့၏။ သူပြုစုခဲ့သော နည်းများကို ပေါင်းစပ်မှုကို သင်ကြား သည့်ကျောင်းကို ဟွန်(ဂ)ကွင်ဟီဟုတ်ပိုင် (Hung Kuen Hee Hok Pai)ဟု ခေါ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဆစ်ဖူးဟွန်(ဂ)၏ ကျားနှင့်ကြိုး ကြာငှက်တို့၏ တိုက်ခိုက်နည်းစနစ်ဖြစ်၏။ ထိုမူကို သူ၏ တပည့်များသည် မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြ၏။ ယခုအခါ၌ ဟွန်၏မူသည် ရှောင်လင်ကွန်ဖူးမူရင်းဖြစ်သည်ဟု အများပြောဆိုကြ၏။

၂၇။ တိရစ္ဆာန်နှင့် ငှက်ကို အတုယူခြင်း

တိုက်ခိုက်ရေး ‘ဟန်နှင့် ပညာ’ အတွက် ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်စေ တိရစ္ဆာန်နှင့် ငှက်များကို အတုယူခြင်းသည် ကွန်ဖူးအတတ်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်၏။

ဒုတိယ ရာစုနှစ်အတွင်းတွင် နာမည်ကြီး သမားတော်ကြီး ဟွာတိုး (Hua To) သည် ကျား၊ ဒရယ်၊ ဝက်ဝံ၊ မျောက်နှင့် ငှက်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် ကြံစည် အားထုတ်ခဲ့၏။ အလားတူပင် တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာများ၏ တိုက်ခိုက်နည်း တိုက်ခိုက်ဟန် ပုံစံများသည် သားရဲတိရစ္ဆာန်၏ လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်ဟန်ကို အတုယူထားကြ၏။

၂၈။ လက်သီးပေါ်မျိုးပုံစံ

လက်သီး အသွင်ပေါ်မျိုးပုံစံသည်ပင် တိရစ္ဆာန်များ လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက် သတ်ပုတ်ဟန်ကို အတုယူ အခြေခံသား၍ တည်ထောင်ထားခြင်းကို တွေ့ရှိရ၏။

ကျားဟန်။ ။ကျားဟန်သည် အရိုးမာပြီး အင်အားသန်စွမ်းစေရေးအတွက် ဖြစ်၏။

ကြိုးကြာငှက်ဟန်။ ။ကြိုးကြာငှက်ဟန်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ၊ အကြောများ သန်စွမ်းရေးနှင့် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်၏။

နဂါးဟန်။ ။နဂါးဟန်သည် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန်စွမ်းစေရန် လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဖြစ်၏။

ကျားသစ်ဟန်။ ။ကျားသစ်ဟန်သည် လျင်မြန် ဖျတ်လတ်မှုနှင့် ပေါ့ပါးသွက်လက်မှုအတွက်ဖြစ်၏။

မြွေဟန်။ ။မြွေဟန်သည် ‘ချိ’ ခေါ် အတွင်းအား ပြည့်ဖြိုးစေရေးအတွက်ဖြစ်၏။

ဆက်လက်၍ ရှေ့အခန်းများတွင် ယနေ့တည်ရှိနေသော ရှောင်လင် ကွန်ဖူးသိုင်း အတတ်ပညာနှင့် ဆက်နွယ်နေသော တိရစ္ဆာန်များ၏ဟန် များအကြောင်း အကျဉ်းချုံး၍ ရေးသားဖော်ပြသွားပါမည်။

၂၉။ ကျားဟန်

တရုတ်သိုင်းတွင် ကျားဟန်ပေါင်းများစွာ ရှိ၏။ အဓိက ထူးထူး ခြားခြား ကျားဟန်သည် လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ဖဲ့တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

ကျားလက်သည်း (Tiger's Claw) ဟန်၏ ပဌမ အဆင့်သည် လက်ဝါးဖြင့် ပုတ်ရိုက်ချခြင်း ဖြစ်၏။ လက်ဝါးဖြင့် ပုတ်ရိုက်လိုက်၍ တဘက်သူ ဟန်ချက်ပျက်သွားသည့်အခါတွင် လက်သည်းဖြင့် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ကုတ်ခြစ်တိုက်ခိုက်သောနည်း ဖြစ်၏။

ဖြန့်ထားသော လက်ဝါးဖြင့် ခုခံ ကာကွယ် အသုံးပြုနိုင်၏။ ရန်သူ ဟန်ချက်ပျက်စေရန်နှင့် လဲကျစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တွန်းလှဲချနိုင်၏။ ဤသို့မှ မပြုလုပ်လိုသော် တိုက်ခိုက်လာသော ရန်သူ့ခြေထောက်နှင့် လက်ကို (မိမိအား မထိခင်) ပုတ်ထုတ်ခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းပြုနိုင်၏။ တိုက်လာသော ခြေနှင့်လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ဖမ်းဆီးနိုင်၏။

၃၀။ ကျားဟန်ပေါင်း များစွာရှိ၏။

တရုတ်သိုင်းလောကတွင် ကျားဟန်ပေါင်းများစွာ မူကွဲ များရှိ၏။ ကမ္ဘာဆန်ဆန် ကျားတိုက်နည်း အမည်များကို ပေးထားလေ့ရှိ၏။ ကျား တိုက်နည်း အမည်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြပါသည်။

* ကျားနက်၏ လက်သည်းများ (Black Tiger's Claw)
* ကျားရိုင်းတောင်ပေါ်မှ ခုန်အုပ်ဟန် (Wild Tiger Springing From the Hill)
* ခါးဆန့်ထားသော ကျားဟန် (The Stretching Tiger)
* တောတွင်း ပုန်းအောင်းနေသော ကျားဟန် (Tiger Hiding in the Forest) တို့ ဖြစ်၏။

၃၁။ ကြိုးကြာငှက်ဟန်

မိုးပေါ်သို့ ပျံတက်လုဆဲဆဲဟန်နှင့် မြေပေါ် သက်ဆင်းလုဆဲဆဲ တောင်ပံခတ်ဟန်ကို အတုယူထားသော သိုင်းဟန်ဖြစ်၏။

ကြိုးကြာငှက်ဟန် တိုက်ခိုက်ခုခံသည့် ကွန်ဖူးနည်းများတွင် ကြိုးကြာငှက်တကောင် (မည်သူ့ကိုမျှ ဂရုမစိုက်ပဲ) အပူအပင်ကင်းစွာဖြင့် ခြေတဘက်မြှောက်ကာ ကျန်ခြေတချောင်းပေါ်၌ ကျက်သရေရှိစွာ ရပ်နားနေသည့် 'ရပ်ဟန်'နည်း ပါဝင်၏။

ထိုသို့တင့်တယ်စွာ ခြေတချောင်းမြှောက်၍ ရပ်နေသောအနေအထားမှ ရန်သူအားသူ၏ နှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်၍ပေါက်၍ တိုက်တတ်သော တိုက်ဟန်ကိုကွန်ဖူးသိုင်းပညာသည်များ အတုယူထားခြင်း ဖြစ်၏။

ကြိုးကြာနှုတ်သီးနည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ မိမိ၏ လက်ချောင်းကလေးများနှင့် လက်မကို ငှက်နှုတ်သီးသဏ္ဍာန် တင်းတင်း စုစည်းပြီး ရန်သူကို ငှက်များထိုးဆိတ်သလို(စုစည်းထားသောလက်ချောင်းထိပ်ဖြင့်) ထိအောင် တိုက်ခိုက်ရ၏။

ကြိုးကြာနှုတ်သီးနည်းဖြင့် ရည်မှန်းတိုက်ခိုက်ရမည့် နေရာများမှာ မျက်လုံး၊ လည်မျို၊ ခွကြားနှင့် အခြား ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်၏။

၃၂။ မြွေဟန်

မြွေဟန်တိုက်နည်းတွင် လက်ချောင်းကလေးနှစ်ချောင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ဟန်ကို တွေ့ရှိရမည်။ ထိုလက်ချောင်းကလေးများဖြင့် တိုက်ခိုက်ဟန်ပုံဖော်ထားသည့် အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိလက်လှမ်းမီရာနေရာသို့ ရောက်ရှိလာသည့် ရန်သူကို မြွေပါးပျဉ်းဖြင့် လှမ်းပေါက် အဆိပ်သင့်စေသကဲ့သို့ ပေါက်ကိုက်ရန် စောင့်နေသည့် အနေအထားဟန် ဖြစ်၏။

လက်၏ ရှေ့ပိုင်း လက်ဖျံပိုင်းသည် မြွေ ခွေသကဲ့သို့ သဘောထားဖြစ်၏။ လက်ဝါးသည် မြွေဦးခေါင်းဟု အမှတ်ထား၏။

ရှေ့ဆုံးထွက်နေသော လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်းသည် မြွေ၏ လျှာကဲ့သို့ အသုံးပြု၍ အနီးကပ်လာသော ရန်သူ၏ မျက်စိ သို့မဟုတ် လည်ပင်းကို ပေါက်ကိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထား၏။

၃၃။ နဂါးဟန်

နဂါးသည် တရုတ်တို့၏အတွေးအခေါ် ဒဏ္ဍာရီတွင် အရေးပါသော အခန်းမှ ပါဝင်သည်။

သူတို့ လက်ခံထားသည့် နဂါးအမျိုးအစားများသည် အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

၁။ ကောင်းကင်ဘုံနှင့် သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊

၂။ ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊

၃။ ဥစ္စာပစ္စည်း ရတနာ စောင့်ထိန်းခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော နဂါး အမျိုးအစား၊

၄။ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊

၅။ မင်းကေရာဇ်နှင့်သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစားတို့ ဖြစ်၏။

တိုက်ခိုက်ရေးနည်းပညာမှ နဂါးဟန်သည် ပင်လယ်ထဲတွင်နေသော ရေနဂါးဟန်၏ လှုပ်ရှားသွားလာဟန်ကို အတုယူထားခြင်း ဖြစ်၏။

ရေနဂါးသည် ပင်လယ်ထဲမှ ကုန်းပေါ်သို့တက်ပြီး လှည့်လည်သွား လာလေ့ရှိ၏။ နဂါးသည် အင်အားကြီးမားသော်လည်း ပျော့ပျောင်း သည့် အရည်အချင်းရှိ၏။ မှေစီး လေတိုက်သကဲ့သို့ အရှိန်ပြင်းစွာ သွားနိုင်၏။ တွန့်လိမ်ကွေ့လျှော၍လည်း သွားလာနိုင်၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး အတတ်ပညာထဲမှ နဂါးတိုက်ဟန်နည်းများကို လေ့လာကြည့်လျှင် နဂါးတကောင် သူ၏ ရန်ဘက်ကို အမြီးဖြင့် ရိုက်သကဲ့သို့ လက်ဖြင့်ရိုက်တိုက်သည့် နည်းများ ပါဝင်၏။

နဂါးတိုက်ဟန်ကို အတုယူထားသော အခြားတိုက်ဟန်တခု ရှိ၏။ နဂါးအာခေါင်တွင်းမှ မီးလုံးများ လျှံထွက်လာသလို ပြိုင်ဘက်အား မီးနှယ် ပူစေပြီး အရှိန်အဟုန် ကြီးမားစွာ တရှိန်ထိုး တိုက်ခိုက်သည့် 'ရှောင်လင်ကွန်ဖူး နဂါးတိုက်ဟန်' နည်း ဖြစ်၏။

၃၄။ ကျားသစ်ဟန်

ကျားသစ်ဟန် အားထားသော ကွန်ဖူးသိုင်းသမားသည် ကျားသစ်၌ ရှိသော ထူးခြားသည့် အရည်အချင်းများကို အတုယူထား၏။

ကျားသစ်သည် သူ၏ အင်အားကြီးမားသော ရှေလက်သည်းကို အဓိကလက်နက်အဖြစ် အသုံးချ၏။ အသုံးချသည့်အခါ၌ အလွန်လျင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်၏။ အကင်းပါးပြီး ပြိုင်ဘက်အပေါ် ကောက်ကျစ်စွာ တိုက်ခိုက်လေ့ရှိ၏။

ကျားသစ်သည် သူ၏ ရှေလက်ဖြင့် မြေကြီးနှင့် မျဥ်းပြိုင်တိုက်ခိုက်ချက်များဖြင့်လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ဒေါင်လိုက်တိုက်ခိုက်ချက်များဖြင့်လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ရှေလက်ဖြင့် ဘေးတိုက် ကန့်လန့်ဖြတ် ပုတ်ချပြီး ဒေါင်လိုက်ရိုက်ချလေ့ရှိ၏။

ကျားသစ်ဟန် ရှောင်လင် ကွန်ဖူးသမားသည် ကျားသစ်တကောင်ကဲ့သို တိုက်ကွင်းတိုက်ကွက် အလွန်ကျဥ်းမြောင်းနေသော တိုက်ကွက်ကို ရှေလက်နှစ်ဘက်၏လက်ချောင်း (အဆစ်)များဖြင့် ထိုးဖောက်တိုက်ခိုက်နိုင်၏။

အခန်း (၂)

ကွန်ဖူးအတွေးအခေါ်သဘောတရား

(Philosophy of Kung-Fu)

၁။ အဖြောင့်နှင့် စက်ဝိုင်း

ကွန်ဖူးပညာတွင် မှားမဒယောင်နှင့် မှန်သော သဘောတရားများ (Paradox) နှင့် ဆန့်ကျင်ဖက် အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သော သဘောတရား များ ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။

စံပြ ဖော်ပြရလျှင် လက်တန်တို၍ တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် လက်တန်ရှည်၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း (Short and Long Hand)၊ ပျော့ပျော့ တိုက် ခြင်း၊ မာမာတိုက်ခြင်း (Soft and Hard Hand)၊ လက်ဖြင့် အဖြောင့်တိုက်ခြင်းနှင့် ဝန်းဝိုင်း၍တိုက်ခြင်း (Straight and Circl-ing Hand) တို့ ဖြစ်သည်။ ယခု ရေးသားမည့် အခန်းတွင် ဆိုခဲ့သည့် သဘောတရား တိုက်နည်း တိုက်ဟန်များ ပါဝင်ပေသည်။

၂။ လူသာလျှင် ပဓာန

ကွန်ဖူးပညာသည် ကျောင်းများ၏ ပုံစံနှင့်မူများ တကျောင်းတဂါထာ တစ္ဆာတပုဒ်ဆန်းပြီး မတူညီကြသော်လည်း အရေးကြီးသော သဘောတရားနှင့်မူ ပုံစံများတွင်ကား ကွဲပြားခြားနားခြင်း မရှိပဲတူညီ ကြ၏။ မူကွဲနည်းများတွင် အားသာချက်များ ရှိသလို အားနည်းချက် များ ရှိ၏။ နည်းပညာထက် ထိုနည်းပညာကို အသုံးပြုသည့်လူသာလျှင် ပဓာနဖြစ်၏။ လူတော်လျှင် တော်သလို နည်းပညာ အသုံးထက်မြက် လာ၏။ နည်းပညာ ကောင်းသော်လည်း လူညံ့လျှင် နည်းပညာပါ ညံ့သွားလေသည်။

၃။ စိတ်ထက်သန်မှုသာ အချက်အချာ

ကွန်ဖူးပညာ လေ့လာရာ၌ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် အချက်အချာကျ၏။ စိတ်အားထက်သန်ပြင်းထန်မှုရှိသလောက် ပညာလေ့လာရာ၌ အရာရောက်၏၊ ပေါက်ရောက်၏။

ပညာသင်ကြားသူသည် သူ၏ဘဝသက်တန်းတလျှောက်တွင် ကွန်ဖူးပညာအတွက် အချိန်အများဆုံး အသုံးချရရှိမှက ကွန်ဖူးသိုင်းအတတ်သည် သူ၏ဘဝတပိုင်း ဖြစ်စေရ၏။ ထိုသို့သောသူများ၏ ကိုယ်စိတ်နှင့် ဝိညာဉ် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည် အစွမ်းကုန် တိုးတက် အစွမ်းထက်မြက်လာ၏။

ကွန်ဖူးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ် အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ အခြားဘာသာများဖြင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် အခက်အခဲရှိ၏။ များစွာသော ကွန်ဖူးပညာ စကားလုံးများသည် စကားအဓိပ္ပာယ် ရိုးရိုးစင်းစင်းယူဆရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်သည် နက်နဲသော သဘောတရား အယူအဆ စကားများဖြစ်၍ သာမန်လူများ နားလည်ရန် ခက်ခဲ၏။ ထို့ကြောင့် ကွန်ဖူးပညာသင်ခါစ တပည့်များသည် ကွန်ဖူးစကားလုံး၏ သဘောတရားများကို အတွေ့အထိ ယဉ်ပါးရုံလောက်သာ မှတ်ယူသင်ကြားရန် အရေးကြီးပေသည်။

၄။ အား (Strength)

ကွန်ဖူးပညာကို လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် အား နှစ်မျိုးနှစ်စားစလုံး ကြီးထွားအောင် ပြုနိုင်၏။

၅။ ဟေလက် အား

အားသည် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ၏။ ပထမအမျိုးအစား အားမှာ တရုတ်ဘာသာစကားနှင့် 'ဟေလက်' (Hei Lek)ဟု ခေါ်၏။ သဘာဝ ကိုယ်ကာယအားဖြစ်၏။ ကြွက်သားများမှ ပေါ်ထွက်လာသောအား ဖြစ်၏။ ယင်းအားသည် လူ၏အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် အပေါ် အခြေပြုသောအားဖြစ်၏။

လူကောင်ကြီး၍ ကြွက်သားအားကြီးသောကြောင့် ရရှိသောအားကို ဆိုလို၏။ ကြွက်သားအားကောင်းအောင် အလေးမခြင်း၊ အခြားကာယ ဗလလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်၏။

လူ၏အရပ်အမောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်အပေါ် တည်မှီ ဖြစ်ပေါ်လာသော မွေးသန္ဓေပါအားကို 'ဟောလက်'ဟု တရုတ် လို ခေါ်၏။

'ဟောလက်'အားနှင့် စတင်အလေ့အကျင့်ယူပြီးမှ ကွန်းဒီးရှင်းနယ်လ် အိတ်ဇ်စီဆိုက် (Conditioning Exercises) ခေါ် မိမိအလိုရှိ သော ဟောလက် အခြေအနေရောက်အောင် ကွန်ဖူးအခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း များကို သင်ကြားပြုလုပ်ကြရ၏။

၆။ ဂျင်လက်အား

ဒုတိယအမျိုးအစားအားကို တရုတ်လို 'ဂျင်လက်' (Gin Lek) ဟု ခေါ်၏။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် တဆင့်ပြုလုပ်ထားသော အား ဖြစ်၏။

မိမိ၌ရှိသော မူလအားကို ပို၍သန့်ရှင်းလာအောင်၊ စင်ကြယ်လာ အောင် ပြုလုပ်ပြီးသော အားကို 'ဂျင်လက်'ဟု ခေါ်၏။

'ဂျင်လက်'အားသည် စိတ်စူးစမ်းမှုစွမ်းအင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြစ်၏။ အားစိုက်ခွန်စိုက် ပြုလုပ်ရသော အားမျိုးနှင့် မတူသော အားဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်များ၌ရှိသောအား (Brute Force)မျိုးနှင့် လုံးဝခြားနား၏။

အရပ်အမောင်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်အပေါ် ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ဟောလက်'အားနှင့်မတူပဲ ကွဲပြားခြားနား၏။ 'ဂျင်'အားခေါ် ဂျင်စွမ်း အားသည် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းအတွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကိုယ်ထဲမှ ဖြတ်သန်းကာ လက်မောင်းတလျှောက် စီးဆင်းပြီး လက်ချောင်းထိပ် ဖျားဆလေးများမှ စွမ်းအားအဖြစ် ပေါ်ထွက်သွားသည့် အားဖြစ်၏။

နည်းမှန်လမ်းမှန်အသုံးပြုသော 'ဂျင်'အားရှင်တဦး၌ သာမန်အား ထက် ပို၍စွမ်းသောအားမျိုး ရှိနေလိမ့်မည်။

'ဂျင်'စွမ်းအားနှင့်ပြည့်စုံသော ရှောင်လင်ကွန်ဖူးသမား၏ တိုက်ချက်များ၊ ခုခံချက်များသည် အမြင်အားဖြင့် ပျော့ပုံရသော်လည်း အလွန်ပင် ထိချက်ပြင်းထန်၏။

'ဂျင်'အား ရရှိရန် သင်ကြားဖို့ မလွယ်ပေ။ ကွန်ဖူးပညာ လိုက်စားသည့် တပည့်များသည် 'ဟေလက်'ခေါ် သဘာဝအားနှင့် အစ ပထမ လေ့ကျင့်ရ၏။ မမြင်နိုင်သော 'ဂျင်'စွမ်းအားနှင့် ပြည့်စုံစေရန်မှာ 'ဟေလက်'အားဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အချိန်များစွာပေး၍ အလေ့အကျင့်ပြုရန် လိုအပ်၏။ သို့မှသာ အဖိုးတန် အစွမ်းထက်သော 'ဂျင်'အားကို ရရှိပေမည်။

၇။ တန်ရှင် (Tan Tien)

အတွင်းအား ကိန်းအောင်းသည့်နေရာ

'တားဆီး'ရာ၌ လည်းကောင်း၊ 'တားတိုက်'ရာ၌ လည်းကောင်း ကွန်ဖူးသမားသည် အတွင်းအားကို အသုံးပြု၏။ ထိုအားသည် သူ၏ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းမှ ထွက်ပေါ်လာ၏။

အတွင်းအား ဝမ်းဗိုက် (အောက်ပိုင်း)မှ အလိုအလျောက် တုန့်ပြန်ထွက်ပေါ်လာနိုင်စေရန် တန်ရှင် (Tan Tien) လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရ၏။ တန်ရှင် အလေ့အကျင့်သည် ထူးဆန်းသော အလေ့အကျင့် ဖြစ်၏။

တန်ရှင်ခေါ် အတွင်းအားကိန်းအောင်းသော နေရာသည် ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းအတွင်း ချက်အောက် သုံးလက်မအကွာ၌ရှိ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ ဈာန်လုပ်ငန်းကို အားထုတ်ရာ၌ 'ယောဂ'ခေါ် ကျင့်စဉ်များကို ပြုလုပ်ရ၏။ ဈာန်တရားကို အားထုတ်သူများအဖို့ တန်ရှင်သည် အသက်ဇီဝိန်၏ အနှစ်ဖြစ်၏။ စိတ်အားနှင့် ကိုယ်အားတို့ ထွက်ပေါ်ရာ ဗဟိုချက်မနေရာ ဖြစ်၏။ ထိုနေရာမှ ရုပ်အားနှင့် နာမ်ဓာတ် အားတို့ တပြိုင်တည်း တလုံးတဝတည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ကွန်ဖူးပညာသင်စ လူသစ်သည် တန်ရှင်အား ရရှိရန် မြင်းခွစီးဟန် ရပ်လျက် လေ့ကျင့်ရ၏။ ထိုအနေအထားမှ တကိုယ်လုံးရှိ အားများကို ထုတ်လွှတ်ပြီး တန်ရှင်အတွင်း စုရုံးထား၏။

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပထဝီမြေကြီး၏ ဆွဲငင်အား ဗဟိုချက်မသည် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းလာပြီး သူ၏ချက်အောက်၌ ခိုင်မာစွာ တည်ရှိနေ၏။

ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၍ ရပ်နေသောသူ၏ ဟန်ချက်သည် လွယ်ကူစွာ ပျက်တတ်၏ဟု အဆိုရှိ၏။ သို့ရာတွင် သူ၏အားကို ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း အတွင်း၌ တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ထားနိုင်ပါလျှင် သစ်ပင် အမြစ်တွယ် သကဲ့သို့ ဟန်ချက် ခိုင်မြဲနေ၏။ မည်သူမျှ တွန်းလှဲတိုးလှဲ မရအောင် ခြေကုတ်ခိုင်မြဲလှ၏။

ကွန်ဖူးလေ့ကျင့်စဉ် သင်ရိုးအမှန်ဖြင့် သင်ကြားခြင်းခံရသော ကွန်ဖူး သမားတဦး၏တကိုယ်လုံးမှ တန်ရှင်အားသည် ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။ သူ၏ ဝမ်းဗိုက် နေရာတဝိုက်သည် အခြေခံအား စတင် ဖြစ်ပေါ်ရာဒေသ ဖြစ်လာ၏။ ဂျင်အား သို့မဟုတ် အတွင်းအား ကောင်းမွန်သန်စွမ်းစေ ရန်အတွက် တန်ရှင်ကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်ရန် ညွှန်ကြားရခြင်းဖြစ်၏။

၈။ ရှူလေထုတ်လေ (ထွက်သက် ဝင်သက်)

Breath

အာရှတိုက်၏ ခုခံကာကွယ်ရေးသိုင်း အတတ်ပညာများ လေ့လာရာ တွင် 'ချီ' 'ဟီ' 'ကီ' (Chi, Hee, Ki) စသော စိတ်ရှုပ်ထွေးဖွယ်ရာ စကားလုံးများ မကြာခဏ တွေ့ကြုံရတတ်၏။

ဤ 'ချီ' 'ဟီ' 'ကီ' စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အမျိုးမျိုး ဘာသာပြန်ပြီး ဖော်ပြထားလေ့ရှိ၏။

လေ (Air)၊ ထွက်သက်ဝင်သက် (Breath)၊ အဓိက အစားအင် (Vital energy)၊ အသက်ရှင်မှုအား (Life force)၊ လောက ဓာတ်အား (Cosmic force)၊ အတွင်းပိုင်းအား (Internal energy)တို့သည် အားအတွက် ဖော်ညွှန်းသော စကားများဖြစ်၏။

ရှေးအခါက ဂရိလူမျိုးတို့သည် 'ညူးမာ' (Pneu Ma) ဟု ခေါ်၏။ ညူးမာသည် လူသားတို့၏ မွေးရာပါဝိညာဉ်အားကို ဆို၏။ တရုတ်သိုင်းပညာတွင်မူကား 'ညူးမာ' ကို 'ချီ' ဟု ပြောဆိုကြ၏။

အသက်ရှူနည်း အတတ်ပညာကို လေ့လာရာ၌ နက်နဲသည့်အချက်များ ဖုံးအုပ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

လက်ဝှေ့ထိုးနည်းအတတ်ပညာတွင် အားနှင့်ထိုးသည်ကို မြင်နိုင်၏။ အသက်ရှူခြင်းအတတ်နှင့်ဆိုင်သော အားကိုကား မမြင်နိုင်ပေ။ တခုနှင့် တခု မတူညီကြ။

အသက်ရှူခြင်းအတတ်နှင့်ဆိုင်သော အားပညာသည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေ ရန်အတွက်လည်းကောင်း များစွာသက်ဆိုင်နေ၏။

တရုတ်ဆေး အတတ်ပညာသင်ကြားသူများအား 'ချီ'သည် လူတို့၏ အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အား၊ တနည်းဆိုရလျှင် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လိုက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသော ဝါယောဓာတ် (လေ)ပင် ဖြစ်သည်ဟု သင်ကြားရ၏။

'ချီ'သည် အသက်ရှင်မှု အားဖြစ်၏။ ထိုအားကို သူ့နဂိုသဘာဝ အတိုင်း မျှမျှတတဖြစ်စေလျှင် လူတယောက်၌ ရှိသင့်သော ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံနေမည်သာ ဖြစ်၏။

ကွန်ဖူးပညာကို နည်းမှန်လမ်းမှန် လိုက်စားလေ့ကျင့်သွားပါက ခံစား ရမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ယခုအပိုင်းတွင် ဖော်ပြသွားပါမည်။

အသက်ရှူတတ်လျှင် အားအင်တိုးစေ၏။ ခံနိုင်ရည်ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း၏။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှူတတ်ဖို့ကို ကွန်ဖူးသမားအဖို့ ရှေးဦးစွာ သင်ကြားကြရ၏။

မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် စွမ်းအင်များ ပြည့်စုံစေရန် 'တန်ရှင်' အသက် ရှူနည်း (Tan Tien Breathing) ရှေးဦးစွာ သင်ကြားကြရ၏။

လူများစွာတို့သည် အသက်ရှူသည့်အခါ ရင်အုပ်ကားလာစေရန် ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလွဲလွဲအချော်ချော် ယူဆကြ၏။

အာရှတိုက်မှ လက်နက်မဲ့သိုင်းသမားများသည် ကိုယ်အထက်ပိုင်း တုတ်ခိုင်ခြင်းသည် (ပိုမိုသန်မာစေသည်ဟု) အယုံအကြည်မရှိကြ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကြီးခြင်းအပေါ် အားထား၍ မလေ့ကျင့်ကြ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်း ကြီးခြင်းသည် ကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင် ဝန်ပိုစေသည်၊ လေးလံစေသည်ဟု သဘောထား၏။

'တန်ရှင်' အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို အလေးချိန်စီးစေ၏။ တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်စေ၏။ ခန္ဓာအောက်ပိုင်း အလေးချိန် စီးမှ အောက်ခြေ ပိုမိုခိုင်မြဲစေမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ကွန်ဖူးသိုင်းသမားများ နှစ်ခြိုက်၏။

အမိဝမ်းမှ ကျွတ်စကလေးငယ်သည် ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြားရှိ ကြွက်သားများကို အသုံးပြု အသက်ရှူလေ့ရှိ၏။ ရင်ဘတ်ကြွက်သား သက်သက်ဖြင့် အသက်ရှူလေ့ မရှိသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာလျှင် ကလေးဘဝကမှန်မှန်ကန်ကန်အသက်ရှူခဲ့ပုံကို မေ့ခလျော့သွားလေသည်။

မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်ရှူတတ်သူသည် ခံနိုင်ရည် ပိုရှိ၏။ အမောစေ့ပြီး သက်လုံ ပို၍ကောင်း၏။ အသက်ရှူနည်း မမှန်ကန်သော သိုင်းသမားသည် သိုင်းကစားသည့်အခါ အမောမလုံပဲ မောဟိုက်လွန်းသဖြင့် သူ၏ ခုခံနည်းများ တိုက်ခိုက်နည်းများ ထိရောက်မှန်ကန်မှုမရှိပဲ ကြုံရ၏။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းသည် လူတယောက်၏ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံနေကြောင်း၊ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းနေကြောင်း ပြရုပ်ဖြစ်၏။ ထိုအချက်ကို ပြောင်းပြန် ပြောရမည်ဆိုသော် အသက်ကို ဆတ်တောက် ဆတ်တောက်နှင့် တိုတိုမြန်မြန်ရှူခြင်းသည် လူတယောက်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်မပြည့်စုံဟူသော လက္ခဏာ ပြနေခြင်းဖြစ်၏။

အသက်ရှူမှားယွင်းလျှင် ပိုမိုမောပန်းစေ၏။ ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ် အသက်ရှူမှားလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်၏။

ကျွမ်းကျင်သော သိုင်းသမားပင် မှန်ကန်စွာ အသက်မရှူတတ်လျှင် ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ အခက်အခဲကြုံစေနိုင်၏။ 'တန်ရှင်'နည်းအတိုင်း အသက်ရှူ

လျှင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်နှစ်ခုစလုံးကို သန့်စင်စေ၏။ မိမိ၏စိတ်ကို မိမိ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်၏။

ခရစ်တော်မပေါ်မီ ၄-ရာစုနှစ်အတွင်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော တရုတ်အဘိဓမ္မာသမားကြီး ချောင်ဇူး (Chaung Tzu) က လူသာမန်တို့သည် အသက်ရှူရာ၌ သူတို့၏လည်မျိုကို အသုံးပြု၏။ ပညာရှိတို့ အသက်ရှူသည့်အခါ ရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ ရှူသည်။

ချောင်ဇူးက ထပ်မံ၍ 'အသက်ရှူခြင်း အတတ်ပညာ နားလည်သူသည် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်စေပြီး အားအင် အမြဲတစေ ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်' ဟု ပြောဆို၏။ 'ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် စွမ်းရည်တန်ခိုးတိုးတက်ကြီးမားပြီး အောင်ပန်းများ အမြဲတမ်း ဆွတ်ခူးနိုင်လိမ့်မည်' ဟုလည်း ကောက်ချက်ချ၏။

၉။ အသက်ရှူပုံရှူနည်း
Method of Breathing

အသက်ရှူသည့်အခါ၌ တန်ရှင် (ချက်အောက်ကို) စူးစိုက်ပြီး လေကို နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းပါ။ နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းအရှိန်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကားလာပါစေ။ အသက်ရှူသည့်အခါ ရင် မလှုပ်ရှားပါစေနှင့်။

လေကို ပြင်းပြင်း နှာခေါင်းမှရှူသွင်းပါ။ ဝမ်းဗိုက်တခုလုံး ရှူလိုက်သည့်လေဖြင့် ပြည့်ဖောင်းသွားရန် ရည်ရွယ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ဗဟိုချက်မ၌ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှူလေနှင့်ထုတ်လေ တပတ်လည်သွားပါစေ။ နှာခေါင်းမှ ရှူပြီး ပါးစပ်မှထုတ်ပါ။

အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်ရာ၌ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း မဖြစ်စေပဲ 'ရေစီးသကဲ့သို့' ငြိမ်သက်ပြီး ညက်ညောညင်သာစွာ ရှိပါစေ။ အားစိုက်လွန်းခြင်း မရှိစေပဲ တန်ရှင် (ချက်အောက်ကို ဂရုပြုပြီး နဂိုပုံမှန်အတိုင်း ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပြုလုပ်ပါ။)

အသက်ရှူခြင်းပညာ နောက်တဆင့်တက်ရန်လိုပါသည်။ တဆင့်မြင့် အသက်ရှူပုံမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရှူသွင်းလိုက်သောလေသည်

သတ်မှတ်ထားသောပုံစံအတိုင်း သွားလာစေရန် အာရုံစိုက်ရမည်။ ဤသို့ စိတ်အာရုံကို ထည့်သွင်းရှုရှိုက်ခြင်းအဆင့်သည် တဆင့်တက်ရှုခြင်း ဖြစ်၏။

နှာခေါင်းမှ ရှုသွင်းလိုက်သောလေသည် ကိုယ်ရှေ့ပိုင်းမှ ပြန်၍ ဆန်တက်ကာ ပါးစပ်မှ ထုတ်လေအဖြစ် ပြန်မထွက်မီ ရှုလေဝင်သွားခိုက် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းကျောရိုးတလျှောက် တန်ရှင် (ချက်အောက်) အတွင်းသို့ စီးဆင်းသွားသည်ဟု စိတ်ဝယ်ထင်မှတ်ပါ။

ရှုလိုက်သည့်လေ တပတ်လည်ပြီး ပါးစပ်မှ ပြန်ထွက်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့်စိတ် တစည်းတလုံးတည်း အညီအညွတ်ရှိနေစေရန်အတွက်ဖြစ်၏။

လေရှုသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျှော့ထားရမည်။ လျှာကိုလိပ်ကာ အာခေါင်နှင့် ထိထားရမည်။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ရှုနေခိုက်တွင် ရှုလိုက်သည့်လေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်သွားပုံ လှည့်ပတ်ထွက်သွားပုံတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား စိတ်ဝယ် ခံစားတွေ့ထိနေပါလိမ့်မည်။

တန်ရှင်ရှုနည်းကို နေရာမရွေး ပြုလုပ်နိုင်၏။ အလေ့အကျင့် များများ ပြုလုပ်နိုင်လေလေ ရန်ကို စိတ်ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး ရင်ဆိုင်နိုင်လေလေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ရှုလေနှင့်ထုတ်လေ စည်းဝါးကျကျ ဖြစ်စေရမည်။ နှာခေါင်းမှ ရှုသွင်းပြီး ပါးစပ်မှထုတ်ရမည်။ ပါးစပ်မှ အသက်ရှုခြင်း ရှုလေကို မထုတ်ပဲ အောင့်ထားခြင်း မပြုရ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှုခြင်း မမည်။ မှားယွင်း၏။ လူကို မောပန်းစေ၏။ ရှုသွင်းထားသောလေကို ပါးစပ်မှ တဖြည်းဖြည်းပြန်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မသန့်ပြန့်သော ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါးများအားလုံး သန့်စင်ထုတ်ပယ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

လေကိုရှုသွင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ပြန်ထုတ်သည်ဖြစ်စေ တန်ရှင် (ချက်အောက်နေရာ) တင်းလာသည်ကို အစဉ်မပြတ်သိနေရမည်။ တဦးတည်း မတ်တပ်ရပ်၍ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ သတ်မှတ်ထားသော

လက်သီးထိုး တိုက်ခိုက်နည်း (Fist Set) အတိုင်း လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း တန်ရှင်ရှူနည်းကို အသုံးပြုရန် သက်ဆိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ မှန်ကန်စွာ တန်ရှစ် အသက်ရှူနည်းဖြင့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါက တိုတောင်းသည့် အချိန်ကာလအတောအတွင်း သက်လုံ (stamina) အလွန်ကောင်းလာခြင်း၊ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Endurance) အလွန်ကောင်းလာခြင်းများ ရရှိလာလိမ့်မည်။

၁၀။ လျင်မြန်မှု
Speed

ကျွမ်းကျင်သော ကွန်ဖူးသိုင်းသမားဌ် ပုံဖမ်းရန် အရိပ်မရှိပေ။ သူ၏တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်း၊ လှုပ်ရှားပုံ လှုပ်ရှားနည်းများသည် အလွန်လျင်မြန်လှသဖြင့် တဘက်သားအဖို့ မည်သို့တိုက်ခိုက်လိမ့်မည်ဟု အရိပ်အမြွက်မှုပင် မသိသည်ကိုဆိုလို၏။

အနောက်တိုင်းအားကစား နည်းပညာများတွင် လျင်မြန်မှုသည် အလွန်အမင်း အရေးပါဘိသကဲ့သို့ ကွန်ဖူးပညာတွင် လျင်မြန်မှုသည် အရေးပါ၏။

ပြိုင်ဘက်တဦးက 'တချက်' တိုက်ခိုက်တိုင်း ကွန်ဖူးသမားက 'သုံးချက်' တိုက်ခိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ သူများ 'တချက်'သာတိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အချိန်အတောအတွင်း ကွန်ဖူးသမားက 'သုံးချက်' တိုက်ခိုက် နိုင်သည့် လျင်မြန်မှုရှိသည်ကို ဆိုလို၏။

ကွန်ဖူးသင်ခါစသူအတွက် လျင်မြန်မှုကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သော်လည်း သူ့အဖို့လျင်မြန်မှုထက် ရှေးဦးစွာ ဂရုပြုရမည့်အချက်များ ရှိနေသည်ကို သတိချပ်ရမည်။ ပထမ နည်းမှန်လမ်းမှန်တိုက်ခိုက်နိုင်မှုနှင့် အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်မှုကို ဂရုပြုပြီးမှသာ လျင်မြန်မှုဘက်သို့ ဦးလှည့်လေ့ကျင့်ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက သူ၏ လျင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်ချက်သည် ထိရောက်ပြင်းထန်မှု မရှိပဲ ပျော့ညံ့နေလိမ့်မည်။

အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်မှု (Timing) သည် မျက်စိရှင်မှု (အကွက်မြင်မှု)အပေါ် တည်မည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။

တအားလွှဲထိုးသော လက်သီးလား၊ အပေါ်ပိုင်းကို တိုက်ခိုက်သည်လား၊ ခြေတဆန့် လက်တဆန့် တိုက်ခိုက်သည်လား၊ အနီးကပ်ပြီးမှ တိုက်သည့် လက်သီးလား ဆိုသည်ကို ကြိုတင်အကဲခတ်နိုင်ရန် မျက်စိရှင်မှုအပေါ်တွင်တည်၏။

မျက်စိရှင်ရန် အလေ့အကျင့်ပြုရ၏။ အလေ့အကျင့်များလာလျှင် မျက်စိရှင်လာ၏။ သင်စတပည့်များအတွက် အကောင်းဆုံးသော မျက်စိရှင်လာစေမည့်အလေ့အကျင့်ပြုပုံမှာ သူ၏လက် လှုပ်ရှားရာသို့ မျက်စိနှင့် မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ခိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် လက်လှုပ်ရှားမှုများ မြန်ဆန်လာသည့်အခါ ကြည့်ရှုရန် အခက်အခဲတွေ့ရတတ်၏။

၁၁။ မျက်စိရှင်သန်အောင် နေကိုကြည့်ကျင့်

မျက်နှာနားသို့ တခုခုတိုးကပ်လာသည့်အခါ မျက်စိမှိတ်ပြီး မျက်တောင်ခတ်တတ်သည်မှာ လူတို့၏သဘာဝဖြစ်၏။

ထိုသဘာဝအကျင့်ကို လွန်မြောက်ပြီး ရန်ကို မျက်စိမမှိတ်ပဲ တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းရှိအောင် နေထွက်ခါစအချိန်တွင် နေကို မမှိတ်မသုန် စိုက်ကြည့်ပါ။ ပဌမတွင် စေ့စေ့မကြည့်နိုင်ပဲ မျက်တောင်ခတ်မိပေမည်။ စွဲမြဲစွာ လေ့ကျင့်လာသည့်အခါတွင် နေကို မျက်တောင်မခတ်ပဲ အတော်အတန်ကြာကြာ စိုက်ကြည့်လာနိုင်လိမ့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို နံနက်စောစော နေထွက်စ နေမရင့်မီအချိန်တွင်သာ လေ့ကျင့်ရန် သတိပေးလိုပါသည်။

နေကိုကြည့်သောအခါ တသမတ်တည်း စိုက်မကြည့်ပဲ အတန်ကြာကြည့်လိုက် နားလိုက်၊ တဖန် ပြန်ကြည့်လိုက် ပြုလုပ်ရမည်။ နေရင့်ကို အချိန်ကြာကြာကြည့်မိလျှင် မျက်လုံးအန္တရာယ်ရှိသည်ကို ဂရုပြုရမည်။

၁၂။ မျဉ်းဖြောင့်နှင့် စက်ဝိုင်းများ
Lines and Circles

ကွန်ဖူးပညာတွင် အဓိကလှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် အလျားလိုက်ရွေ့လျား (Lineal Method) တိုက်ခိုက်နည်းလည်း ပါဝင်၏။

အလျားလိုက်ရွေ့လျားတိုက်ခိုက်နည်းတွင် အဖြောင့်နှင့်ပင် စတင်လှုပ်ရှားမှုမျိုး (Piston Like Motion) ပါဝင်၏။

ပညာရှင်များ အခိုင်အမာ ထောက်ခံပြောဆိုနေကြသည့်အချက်မှာ 'တိုက်သူနှင့် တိုက်မှတ်ကြား' အကွာအဝေးတွင် 'မျဉ်းဖြောင့်လမ်းသည်သာ အတိုဆုံးဖြစ်သည်ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ 'မျဉ်းဖြောင့်' လမ်းအတိုင်း ရွေ့လျားရသော တားဆီးနည်းနှင့် တိုက်ခိုက်နည်းများသည် လျင်မြန်ထိရောက်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်၏ဟု မှတ်ယူရ၏။

ထိုအချက်နှင့် တန်းတူအယူအဆတခုမှာ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဝိုင်းပတ်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်လည်း အလားတူ ထိရောက်ပြင်းထန်သည်ဟူသော အယူအဆတခုဖြစ်၏။ ဝိုင်းပတ်ကာလှုပ်ရှား ရွေ့လျားမှုများသည် ပြုလုပ်ရာ၌ ချောချောမွေ့မွေ့ ရှိရုံသာမက 'ချီ'အား စီးဆင်းသည့်လမ်းကြောင်းနှင့်လည်း ကိုက်ညီသည်ဟု ဆိုကြ၏။

ကျားနှင့် ကြိုးကြာဟန် နှစ်မျိုး ပူးပေါင်းထားသော ကွန်ဖူးပညာသင်ကျောင်း (Tiger & Crane School) တွင် အထက်ပါ အယူအဆနှစ်မျိုးစလုံးကို လက်ခံသည် ဆိုကြငြားလည်း ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားမှု (Circular Motion)ကိုသာ အလေးထား သင်ကြားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဥပမာ တားဆီးနည်းများကို လေ့လာသည့်အခါတွင် များသောအားဖြင့် ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားပြီး တားခံ တားတိုက် ပြုလုပ်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ ချောမွေ့ညက်ညောစွာ ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်တားဆီးရ၍ ဆာကျူလာမိုးရှင်းကို အသုံးများဟန်တူ၏။

ဝိုင်းပတ်တားဆီးချက်ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာတွင် ပြိုင်ဘက်အဖို့ အဖြောင့်လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ဝိုင်းပတ်တိုက်ခိုက်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံး အသုံးပြုနိုင်၏။ မည်သည့်နည်းကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်သည် ဆိုခြင်းမှာ ပြိုင်ဘက်နှင့် မိမိအနေအထား အခြေအနေပေါ်တည်၏။

ကျွမ်းကျင်သော သိုင်းသမား၊ ကွန်ဖူးသမားသည် အရှေ့အနောက် တောင်မြောက် ဝဲယာ မည်သည့်ဘက်ကိုမဆို သူ၏လက်များဖြင့် လွတ်လပ်စွာ အဆင်ပြေသလို လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ဝိုင်းပတ် (ဆာကျူလာ)

Circular တိုက်ခိုက်သည့် စက်ဝိုင်းပုံစံများသည် တသမတ်တည်း မဟုတ်ပဲ လိုအပ်သလို စက်ဝိုင်းကို ကြီးနိုင် သေးနိုင်၏။ စက်ဝိုင်း၏ ၄ ပုံ ၃ ပုံ စသည်ဖြင့် တခြမ်း၊ တစိတ် အသုံးပြုနိုင်၏။ အင်္ဂလိပ် (၈)ရှစ်ပုံစံ လမ်းကြောင်းအတိုင်းလည်း ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်နိုင်၏။

စက်ဝိုင်းတခု၏ အစက်တိုင်းသည် အခြားစက်ဝိုင်းတခု၏ အစဖြစ်၏။ တခါတရံ၌ အဖြောင့်မျဉ်းသဏ္ဌာန် တိုက်ချက်သည်ပင် စက်ဝိုင်းသဏ္ဌာန် ဖြစ်နေ၏။ အဝိုင်းတိုက်ချက်သည်လည်း အဖြောင့်သဘောတရားပါချင် ပါနေပြန်၏။

ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားနည်း (Circular Motion) များကို ခြေခြေ မြစ်မြစ် နားလည်သဘောပေါက်ထားသူသည် မည်သည့်တိုက်ခိုက်နည်း မျိုးကိုမဆို ဖယ်ရှား နိုင်မည်ဖြစ်၏။ ပြိုင်ဘက်၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို အားချင်းပြိုင်၍ တားဆီးမည့်အစား သူ၏ တိုက်လိုက်သည့်အရှိန်နှင့် သူ တဘက်သို့ အားလွန်သွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။

၁၃။ တော်နဒိုး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးနိုင်သော အားသည် တော်နေဒိုး (Tonado)ခေါ် လေဆင်နှာမောင်း ဖြစ်၏။ ဓါဂယက်လှိုင်းလို ပတ်ချာလည်ပြီး ဝှေ့ရမ်းပစ်နိုင်သည့်လေထုကြီးဖြစ်၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူးပညာ၌ 'ဝိုက်ပတ်ကာ လှုပ်ရှားမှု' သဘောတရား သည် လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခတ်ဖျက်ဆီးသည့် အားမျိုးဖြစ်၏။ ဤ အားမျိုး စွမ်းရည်မျိုး ပြည့်စုံရန်မှာ ကွန်ဖူးပညာတွင် 'လွှယ်မယောင် နှင့် ခက်၏၊ တိမ်မယောင်နှင့် နက်၏' ဆိုသည့်စကားကဲ့သို့ ခက်ခဲနက်နဲ၏။

၁၄။ အပျော့နှင့်အမာ

Soft and Hard

ကွန်ဖူးပညာမှုများအနက် အခြေခံအကျဆုံးသောမှုတခုကို ဖော်ပြ ရမည်ဆိုလျှင် ရန်သူလွှတ်လိုက်သောအား အရှိန် သင့်ထံတွင် ရပ်တန့် မသွားစေပဲ လမ်းပြောင်းလွှဲပေးရမည်ဟူသော အချက်ဖြစ်၏။

တရုတ်သိုင်းသမားတို့၏ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသော စကားတရပ်မှာ 'အပျော့ကို အမာနှင့်ဖက်ပြိုင်'၊ 'အမာကို အပျော့နှင့်ဖက်ပြိုင်' ဟူသော မှာကြားချက်ဖြစ်၏။

ရန်သူသည် သင့်ထက် အားအင်လည်းနည်းပါး၊ ပညာကျွမ်းကျင်မှုလည်း နိမ့်ကျနေပါလျှင် သူ့အပေါ် သင် လွှမ်းမိုးရန် ခက်ခဲမည် မဟုတ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ ပြိုင်ဘက်သည် သင့်ထက် အားအင်ကောင်းမွန်ပြည့်ဖြိုးပြီး၊ ပညာကျွမ်းကျင်မှု မြင့်နေလျှင်အဘယ်သို့ ပြုမည်နည်း။ အားသာသူအား အားချင်းပြိုင်နေလျှင် ရှုံးခြေများ၏။ အကြောင်း ဆိုးဖွယ်သာ ရှိ၏။

ရှုံးခြေပေါ်မည့် အခြေအနေကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်မှာ လိမ်လိမ်မာမာ ရင်ဆိုင်ရန်ဖြစ်၏။ အားကိုအားချင်းမပြိုင်ပဲ အမာကို အပျော့နည်းဖြင့် ရင်ဆိုင်သလို ရင်ဆိုင်ရန်ဖြစ်၏။ သူဝင်တိုက်သည့်အားအရှိန် အပေါ် အခွင့်ကောင်းယူ၍ အနိုင်ယူရန်ဖြစ်သည်။

အပျော့နှင့်အမာ သဘောတရားကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြထား၏။ အကျစ်အံ့မာချင်း မတူသော ကျောက်တုံးနှစ်ခုကို အချင်းချင်းထုခွဲလျှင် ပွသော ရွသောကျောက်တုံးကွဲမည်မှာသေချာ၏။ ကျောက်တုံးနှင့်ရော်ဘာဘောလုံးကိုသွား၍ပစ်ပေါက်လျှင် ရော်ဘာတုံး ဘာမျှမဖြစ်ပဲ ကျောက်တုံးလွင့်စင်လဲချော်သွားမည်သာ။

ရော်ဘာဘောလုံးသဘောတရားကဲ့သို့ မိမိထက် အကဲသာသော ပြိုင်ဘက်များအပေါ် အသုံးချယှဉ်ပြိုင်ပါလျှင် သူ၏သာလွန်သော အံ့စိုင်အခဲနှင့် ခွန်အားသည် သတ္တိပျက်သုဥ်းပြီး တွန်းလှန်ခြင်းခံရမည်သာ ဖြစ်၏။

ဆိုခဲ့သည့်ကျောက်တုံးကို ရော်ဘာတုံးဖြင့် ခုခံခြင်းသဘောတရားကို အထူးသဖြင့် အထာမသိသော ရန်သူနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ ကိုင်စွဲတိုက်ခိုက်ရန် လိုအပ်၏။ ပြိုင်ဘက်၏အခြေအနေစွမ်းအားကို ဘာမျှမသိပဲ တိုက်ရိုက်ဝင်၍ တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် ရှုးမိုက်ရာကျ၏။

လူစိမ်းပြိုင်ဘက်၏ 'တိုက်ချက်အားအရှိန်' ကို ပျော့ပျောင်းစွာခံယူပြီး ဝင်လာသော 'အားအရှိန် ဦးတည်ရာဘက်သို့' လမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး

ပေးလိုက်ရမည်။ ပြိုင်ဘက်၏တိုက်ချက်အားအရှိန် ပျက်ယွင်းနေချိန်တွင် တန်ပြန်တိုက်ချက်သွင်းရန် အခွင့်သာပေမည်။

အပျော့နှင့် အမာတွင် ပုံသေအား မရှိပေ။ အပျော့အမာ ပေါင်းစပ်ပြီး လိုသလို အားကိုထုတ်လုပ်နိုင်၏။ ပျော့၍လည်းရ၏။ ပိုထည့်၍လည်းရ၏။

အပျော့နှင့်အမာ ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်ခြင်း နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်လာသည့်အခါတွင် ရန်သူ့အပေါ် အနိုင်ရရှိမည့်အားအင်များ တိုက်ယင်းခိုက်ယင်း ပေါ်ထွက်ရယူနိုင်လာလိမ့်မည်။

၁၅။ အလှမ်းကွာ အလှမ်းနီး
Long Range, Short Range

အလှမ်းကွာနှင့် အလှမ်းနီးအဓိပ္ပာယ်သည် သိုင်းသမားတယောက်နှင့် သူ၏ပြိုင်ဘက်အကြားရှိ အကွာအဝေးကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်းဖြစ်၏။ အကွာအဝေးကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏တိုက်ခိုက်မှု စွမ်းရည်ကို ထိရောက်စွာအသုံးချနိုင်ရန် အကြောင်းအချက်တရပ်ဖြစ်၏။ **အလှမ်းဝေးကွန်ဖူး**။ ။ခုန်တိုက်ခြင်း၊ ကန်တိုက်ခြင်း၊ မြေကြီးနှင့်နိမ့်စွာ ရှပ်ဝိုက်ကန်ခြင်း၊ လက်ဖြင့် တအားချိန်ရွယ်လွှဲထိုးခြင်းများသည် အလှမ်းဝေးကွန်ဖူးသမားတဦး အသုံးပြုသောတိုက်ခိုက်နည်းများဖြစ်၏။ **အလှမ်းနီးကွန်ဖူး**။ ။လူချင်းနီးကပ်စွာ သတ်ပုတ်တတ်သော သူကို အလှမ်းနီးကွန်ဖူးသမားဟုခေါ်၏။

'အလှမ်းနီး'ကွန်ဖူးကျွမ်းကျင်သူများသည် ရန်သူ့အနီးတို့ အလွန်နီးကပ်စွာ တက်ရောက်ပြီး ပင့်လက်သီး၊ ဝိုက်လက်သီးများ သဲဖြင့်ပက်သလိုပစ်လွှတ်၍ တရစပ်တိုက်ခိုက်တတ်၏။

'ကျားမှုနှင့် ကြိုးကြာငှက်မှု' ပူးတွဲသင်သည့် ကွန်ဖူးကျောင်းများတွင် အလှမ်းဝေးနှင့် အလှမ်းနီး နှစ်မျိုးစလုံး ပေါင်းစပ်ထားသည့် တိုက်ခိုက်နည်းများ သင်ကြားသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

အလှမ်းဝေး သို့မဟုတ် အလှမ်းနီးစသည့် ဘယ်နည်း ဘယ်မှုကို လက်ကိုင်ထားသည် ဖြစ်စေကာမူ တိုက်ခိုက်ရေး ကွန်ဖူးသမားသည်

မိမိအားသန်သည့် အကွာအဝေးတွင် ပြိုင်ဘက်ကိုထား၍ တိုက်ခိုက်ကြ၏။

မိမိကအလှမ်းဝေးမှု သန်သူဖြစ်က ရန်သူကို အလှမ်းဝေး၌ရှိစေရန် ကြိုးပမ်းရ၏။ မိမိက အလှမ်းနီးမှု သန်သူဖြစ်က ရန်သူခွာမသွားနိုင်အောင် ပူးကပ်တိုက်ခိုက်ရ၏။

မိမိ ဘယ်မှုဖြင့်တိုက်ခိုက်လျှင် အံသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ကို မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရ၏။ တာတို(အလှမ်းနီး)မှ တိုက်ခိုက်သည့်မှုများသည် အချို့သူများအတွက် သင့်တော်ထိရောက်သော်လည်း အချို့သူများအတွက် လုံးဝအသုံးမဝင် မထိရောက်ပဲ ရှိတတ်၏။ ထို့အတူ အလှမ်းဝေးမှုများသည် အချို့အတွက် သင့်တော်ထိရောက်သော်လည်း အချို့အတွက် လုံးဝသင့်တော်ထိရောက်ခြင်း မရှိပေ။

အရပ်အမောင်း အလုံးအဖန် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု တဦးနှင့်တဦး မတူညီကြပေ။ သိုင်းသမားတဦးအဖို့ မိမိသည် ခွာသတ်ခြင်း(အလှမ်းဝေးမှု)ကို အားထားရမည်လား၊ ပူးသတ်ခြင်း (အလှမ်းနီးမှု)အားထားရမည်လားဆိုသည့်အချက်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာ၌ မိမိ၏ အရပ်အမောင်း အလုံးအဖန် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု အပေါ် ချိန်ထိုးစဉ်းစားဆုံးဖြတ်သင့်၏။

'ကျားနှင့် ကြိုးကြာငှက်' ကွန်ဖူးအတတ်သင်ကျောင်းများတွင် အလှမ်းနီး အလှမ်းဝေးမှုနှစ်မျိုးစလုံး ပေါင်းစပ်ထား၏။ ယခု ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် နည်းများကို ဓာတ်ပုံများမှတဆင့် လေ့လာပါက အလှမ်းနီး၊ အလှမ်းဝေးမှု တိုက်ခိုက်ခြင်းနည်းများကို သဘောပေါက်နားလည်ကြပါလိမ့်မည်။

အခန်း (၃)

ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်ခြင်း

Building a Foundation

၁။ ပညာအောက်ခြေနှင့် ပညာဘောင်

ခိုင်ခန့်သော ပညာအောက်ခြေတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ခိုင်ခန့်သော ပညာဘောင်ထားရှိခြင်းသည် ကွန်ဖူး၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်၏။

ရပ်နည်းရပ်ဟန်သည် ပညာအောက်ခြေဖြစ်၏။ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပညာဘောင်ဖြစ်၏။ ကွန်ဖူးလေ့လာသူတို့သည် ပညာအောက်ခြေနှင့် ပညာဘောင် နှစ်မျိုးစလုံးကို မသင်မနေရ ကြိုးကြိုးစားစားသင်ယူကြရ၏။ ယင်းပညာအခြေခံနှစ်မျိုးနားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့်ပိုင်နိုင်မှုမရှိပါပဲလျက် အဆင့်မြင့်ကွန်ဖူးပညာကို တက်ရောက်သင်ကြားရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။

ယခုတင်ပြမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် တောင်ပိုင်းတရုတ်ပြည်မှ ပညာများနှင့် များစွာတူညီနေ၏။ 'ကျားနှင့်ကြိုးကြာ'ပညာတွင် လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ယင်း လက်နည်းစနစ်များတွင် အဓိကအခြေခံအခြေအမြစ် (Vital Fundamental) တခုသာလို၏။

၂။ 'မား'ခေါ် ရပ်ဟန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ယင်းအဓိကအခြေခံအခြေအမြစ်ကို တရုတ်လို'မား' (Mah)ဟုခေါ်၏။ရပ်ဟန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Stance Development) အတွက်ဖြစ်၏။ ရပ်ဟန်မမှန်သော ကွန်ဖူးသိုင်းသမားသည် တိုက်ခိုက်ရာ၌ သူ၏ လက်များကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်မည်မဟုတ်။ ပြိုင်ဘက်နှင့် အားပြိုင်တွန်းလျှင်လည်း လဲကျမည်သာဖြစ်၏။

၃။ ရပ်ဟန်ငါးမျိုး (The Five Stances)

ကွန်ဖူးပညာတွင် ရပ်ဟန်နည်းများသည် ကျယ်လည်းကျယ်ပြန့်၏။ အမျိုးလည်းစုံ၏။ ရပ်ဟန်တိုင်းတွင် သူ့နေရာနှင့်သူ အသုံးချရန် စီမံရည်ရွယ်ထား၏။ ထိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ဟန်မျိုးစုံအနက် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး ငါးမျိုးကို ဖော်ပြပါမည်။

၁။ မြင်းစီးရပ်ဟန် (The Horse Riding Stance)

၂။ လေးနှင့်မြားသဏ္ဍာန် ရပ်ဟန် (Bow and Arrow Stance)

၃။ ကြောင်ကဲ့သို့ရပ်ဟန် (Cat Stance)

၄။ ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်ရပ်ဟန် (Scissors Stance)
(တွန့်လိမ်လျက်ရှိသောမြင်းကို ခွစီးရပ်ဟန်)
Twisting Horse Stance
ဟုလည်း ခေါ်၏။ ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်ရပ်ဟန်ဟုလည်းခေါ်၏။

၅။ ခြေတဘက်ချမြင်းစီးဟန်(Hanging Horse Stance)တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့်ရပ်ဟန်(၅)မျိုးတွင် ဝိသေသထူးသည့် အချက်များရှိ၏။ အခြားရပ်ဟန်များနှင့်မတူပဲ လူတကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်ကို ခြေထောက်နှစ်ဘက်အပေါ်၌ တိုက်စွမ်းရည် ပိုမိုရှိအောင် ပို့ပေးထား၍ ဖြစ်၏။

ဤရပ်နည်းရပ်ဟန် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခါတွင် ခိုင်ခံ့သော ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်လာနိုင်ပြီး တိုက်စွမ်းရည် ပိုမိုထက်မြက်လာပါလိမ့်မည်။

လက်နည်းစနစ်

အာရှတိုက်သား သိုင်းသမားများသည် လက်ကို ဖွင့်၍တိုက်သော နည်းစနစ်ကို အဲသုံးများကြသည်။

ကွန်ဖူးပညာနှင့် အခြားအာရှတိုက်သားတို့၏မာရှယ်အတ်ပညာတွင် 'လက်ဝါးဖြန့်တိုက်ခြင်း' 'လက်စောင်းထိုးခြင်း' 'လက်ချောင်းဖြင့် ကုတ်ခြစ်ခြင်း'များကို အခြားနည်းများနှင့်အတူ တွေ့ရ၏။ လက်ကို ဆုပ်၍ (လက်သီး)တိုက်သည့်မှုများနှင့်အတူ လက်ကိုဖွင့်၍ တိုက်သည့်မှု များကို အာရှတိုက်သားတို့ အထူးလေ့လာထား၏။

သို့ရာတွင် မာရှယ်အတ်ကျောင်းတခုနှင့်တခု လက်ဖွင့်တိုက်နည်း သင် ကြားသည့်မှု မတူညီကြပေ။ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိ၏။ 'သံလက်ဝါး အတတ်' (The Art of Iron Palm) နည်းစနစ် သင်ကြား ရာ၌ လက်များ မာကျောသန်စွမ်းစေရန်အတွက် ပထမ ပုံးထဲတွင် စား တော်ပဲစေ့ထည့်ထားပြီး အထိုးကျင့်ရ၏။ နောက်တဆင့် ပုံးထဲကို သဲ ထည့်၍ အထိုးကျင့်ရ၏။ နောက်တဆင့် သံမှုန့်များ ပုံးထဲတွင်ထည့်၍ အထိုးလေ့ကျင့်ရ၏။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် တွဲဖက်၍ သဲအိတ်ကို ရိုက်ခြင်း၊ ခုတ်ခြင်း၊ လက်စောင်းထိုးခြင်းများအပြင် ကြံဆတီတွင်ထားသော လူ ရုပ်ကို ရန်သူကဲ့သို့ သဘောထား၍ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရသော နည်း များလည်း ပါဝင်၏။

လက်များမာကျောပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အခါ၌ ဒဏ်ကျေစေရန် အတွက် သစ်ဥသစ်မြစ်ဘယဆေးဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးရည်ဖြင့် လိမ်းကျံခြင်း၊ နယ်ခြင်း၊ ကျပ်စည်းခြင်းများ ပြုလုပ်ကြ၏။

လက် အဘယ်မျှမာကျောနေစေကာမူ 'ရိုက်အား' 'ထိုးအား' 'ညှစ်အား' 'ခုတ်အား'မရှိလျှင် တိုက်ခိုက်ခုခံရာ၌ စိတ်တိုင်းကျနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

တချက်တည်းဖြင့် ရန်သူကို အလဲချနိုင်ရန်အတွက် အားအင်ပြည့်စုံဖို့ လို၏။ သင်၏'ဂျင်'အားကို လက်သို့ အလိုရှိတိုင်း ထုတ်လွှတ်ပို့ပေး နိုင်ရန်လို၏။ ယခင်အခန်းက ရေးသားခဲ့သည့် 'ဂျင်လက်'အကြောင်း သင် မှတ်မိပါလိမ့်မည်။ ဂျင်လက်သည် အားကို အမှန်အကန်အသုံးပြု ခြင်းဟု ဤနေရာ၌ ကောက်ယူနိုင်၏။

အခန်း (၄)

လက်သိုင်းနည်းစနစ်များ

တက်နိုက်စ် အော့ဖ် ဘော့က်စင်
(Techniques of Boxing)

၁။ လူသိများသော ကွန်ဖူးစကားပုံ

လူသိများသော ကွန်ဖူးစကားပုံတခုက အောက်ပါအတိုင်းဆိုထား၏။

* ကွန်ဖူးတတ်စလူသည် တားဆီး၏။
* အလယ်အလတ်တတ်သူသည် တားပြီးတိုက်၏။
* ထိပ်တန်းအဆင့်မြင့်တတ်သူသည် တားဆီးခြင်းမပြု။

ပညာသင်ခါစလူအတွက် တားနည်း ဖယ်နည်း ရှောင်တိမ်းနည်းများ စုံလင်အောင် တတ်ထားရန်လိုအပ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် မည်သူမျှ တတားတည်းတား တဖယ်တည်းဖယ်နေရသည့်အဆင့်တွင် နေလိုကြမည်မဟုတ်။ ရန်သူဝင်တိုက်သည့်အခါ၌လည်း တားရုံမျှ တားနေကာမျှဖြင့် ရန်ပွဲပြီးမည်မဟုတ်။

အတွေ့အကြုံ အလွန်များသော သိုင်းသမားပင် အထိခံရမည်ကို မကြောက်ပဲ စွန့်စားဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ရ၏။ ရန်သူ့တိုက်ချက်ကို တားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ချက် ဆက်လိုက်နိုင်လျှင် အထိအခိုက်ခံရမည့်အန္တရာယ် အတော်အတန် နည်းပါးသွား၏။ သူ့တိုက်ချက်ကိုတားပြီးတိုက်ခိုက်လျှင် မိမိအား ထိခိုက်မည့်အန္တရာယ်အတွက် အတားအဆီးဖြစ်စေ၏။

တားတိုက်ပညာ ကျွမ်းကျင်သည့် ပညာအဆင့်သည် ကွန်ဖူးပညာ၌ ဒုတိယအဆင့်မျှလောက်သာဖြစ်၏။

၂။ ပထမတန်းကွန်ဖူးသမား

ပထမတန်း ကွန်ဖူးသမားသည် တားနည်းပညာဖြင့် စိတ်ရှုပ်ခံပြီး အသုံးပြုနေမည်မဟုတ်ပေ။ ရန်သူတိုက်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက်ရန်သူအား ထိအောင်တိုက်တော့မည်သာဖြစ်၏။

ဤအချက်မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူရန် ဥပမာပုံတခု ပေးလို၏။ ခါးတွင်ချိတ်ထားသော ခြောက်လုံးပြူးသေနတ်ကို လျင်မြန်စွာ ဆွဲပြီး ပစ်တတ်သော သေနတ်သမားသည် သူ၏ရန်သူကို သူ့ထက် ဦးစွာ သေနတ်ထုတ်ခွင့်ပေးပြီး ပစ်ခွင့်ပြု၏။ သို့ရာတွင် နောက်ကျစွာထုတ်သောသူက ဦးအောင်ပစ်ပြီး အနိုင်ယူနိုင်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။

ရန်သူ၏တိုက်ချက်ကို ႏရှောင်တိမ်းယင်း တချိန်တည်း၌ ထိအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ခြင်းသည် ကွန်ဖူးတိုက်ခိုက်နည်းပရိယာယ်စံတခုဖြစ်၏။

တခြား စံတင်လောက်သည့် ဥပမာတခုကား တားယင်း တိုက်သည့် ပညာစံတခုဖြစ်၏။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် သင်သည် အထိ ခံရမည်ကို မကြောက်ရွံ့ပဲ လျင်လျင်မြန်မြန် ခုခံနိုင်သည့် အရည်အချင်းအပြင် နည်းစနစ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှုလည်း လို၏။

သင့်ကို သူ မတိုက်ခိုက်နိုင်ရန် သင်က သူ့ကို ဖိ၍ တိုက်ခိုက်ထားရမည်။ သင့် တိုက်ချက်ကို သူသည် ရှောင်ရှားနေရအောင် ပြုရမည်။

ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် သူ၏ ပထမတချက် တိုက်ပြီးသည်နှင့် သင်က သူ ဆက်မတိုက်နိုင်အောင် သူ့ထံဝင်ပြီး ဖိတိုက်ထားရန်ဖြစ်၏။

၃။ "သုံးခုထက်မပိုရ"

တခြား ကွန်ဖူးစကားပုံတခုကို ထပ်မံ ပြောပြပါဦးမည်။

"တိုက်ပွဲတခုတွင် တိုက်ချက် သုံးခုထက် ပို၍မရှိစေရ" ဟူသော ဆိုရိုးစကားတခုဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ—ရန်သူက သင့်ကိုပထမတကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် တိုက်ခိုက်၏။ တတိယတိုက်ချက်သည် သင်၏ တိုက်ချက်သာ ဖြစ်ရမည်။ သူ၏ တိုက်ချက်မဖြစ်စေရဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

ဤအခန်းရှိ သင်ခန်းစာများကို ဂရုပြု၍ လေ့လာပါ။ အထူးသဖြင့် စံပြနမူနာများအသွင် ဂရုပြုလေ့လာပါ။

အထိရောက်ဆုံး နည်းများ၌ လှုပ်ရှားမှု အနည်းဆုံး ပါဝင်သည်ကို သတိပြုကြပါလိမ့်မည်။

ရန်သူကို တချက်တည်းဖြင့် အနိုင်ရရှိအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ရန်အတွက် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ 'ချက်ကောင်း' နေရာများတို့ လေ့လာသိရှိထားဖို့ လို၏။ သို့ဖြစ်၍ ချက်ကောင်းနေရာများကို လေ့လာသိရှိနိုင်ရန် အတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြထား၏။

၄။ 'တိုက်ခိုက်ရန် ချက်ကောင်းနေရာများ'

Vital Target Points

၁။ ဦးခေါင်းခွံ = Skull
၂။ နဖူး = Forehead
၃။ မျက်လုံး = Eye
၄။ နားရွက်အောက် = Below The ear
၅။ ပါးစပ် = Mouth
၆။ ခေါင်းနောက်ပိုင်း ရှိ ဦးနှောက်ငယ် = Cerebellum
၇။ ပါးစောင်ရိုး = Jaw
၈။ မေးစေ့ = Chin
၉။ စလုတ် = Adam's Apple
၁၀။ ကုပ်ဆက် = Neck
၁၁။ လည်မျို = Trachea
၁၂။ ညှပ်ရိုး = Clavicle
၁၃။ ကျောကုန်း = Upper Back
၁၄။ ချိုင်း = Armpit
၁၅။ လက်မောင်း ကြွက်သား = Bicep

၁၆။ အရှိုက် = Solar Plexus
၁၇။ တံတောင်ဆစ် = Elbow Joint
၁၈။ နံရိုးများ = Ribs
၁၉။ ကျောက်ကပ် = Kidney
၂၀။ ဝမ်းဗိုက် = Abdomen
၂၁။ ခါးဆစ် = Small of back
၂၂။ လက်ကောက်ဝတ် = Wrist
၂၃။ မြီးညှောင့်ရိုး = Coccyx
၂၄။ လက်ဖမိုး = Back of the hand
၂၅။ ခွဆုံ = Groin
၂၆။ ပေါင်တွင်းကြော = Inside thigh
၂၇။ ပေါင် = Thigh
၂၈။ ဒူးကောက်ကွေး = Back of Knee
၂၉။ ဒူးဆစ် = Knee Joint
၃၀။ ခြေသလုံးကြွက်သား = Calf
၃၁။ ညို့သကျည်း = Shin
၃၂။ ဖနောင့်ကြော = Achilles' heel
၃၃။ ခြေဖမိုး = Instep

အခန်း (၅)

နိဂုံးချုပ်အမှာ

၁။ စာအုပ်ကို ပြန်သုံးသပ်ကြစို့

တရုတ်တို့၏ ရှေးအကျဆုံးဖြစ်သော 'ရှောင်လင်ကွန်ဖူး'ကို မြန်မာပရိသတ်အတွက် ဘာသာပြန် တင်ပြခဲ့ပါပြီ။ ဤစာအုပ်ကို ဝေဖန် သုံးသပ်ပါက အဓိကအခန်းကြီး (၄)ခန်း ခွဲ၍ စနစ်တကျ ပြုစုထားသည်ကို စာဖတ်သူ တွေ့ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

၂။ တရုတ်သိုင်းပညာရှင်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်

အခန်း (၁) 'သမိုင်းနောက်ခံ'ဟူသော ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၃၃)ခု ခွဲပြီး ရုပ်ပုံပေါင်း (၁၇) ပုံ၏ အကူအညီဖြင့် ဖတ်ရှုလေ့လာသူ လွယ်လွယ်ကူကူ လေ့လာနိုင်စေရန် တင်ပြထား၏။ အရင်းအမြစ်ကျသော တရုတ်သိုင်း၏ သမိုင်းအစဆီသို့ စာဖတ်သူအား ခေါ်ဆောင်သွားပြီး၊ ဘုန်းတော်ကြီး 'တာမိုး'၊ ပညာရှိကြီး 'လိုဟန်'၊ သူကြွယ် 'ကွက်ယွင်'၊ လက်ဖွင့်တိုက် ပါရဂူအဖိုးအို နှစ်ဦး 'ယွင်ဖောင်'နှင့် 'လိ' စသည့် တရုတ်သိုင်းတွင်သာမက ကမ္ဘာ့သိုင်း သမိုင်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။စစ်နိုင်သူ 'ချင်'မင်းဆက်အကြောင်းနှင့် စစ်ရှုံးသူ 'မိန်' မင်းဆက် အကြောင်းများသည် သိုင်း သမိုင်းဦးခေတ်တွင် အရေးပါသော အကြောင်းခြင်းရာများဖြစ်သဖြင့် ဗဟုသုတ ရစရာ၊ သံဝေဂ ရစရာ တင်ပြထားပါသည်။

၃။ ရှောင်လင်သင်တန်းဆင်းပွဲ သွားကြည့်ရအောင်

စက်ခလုတ်၊ စက်ကြိုး၊ စက်ယန္တရားများ၊ ထောင်ချောက်တပ်ဆင်ထားသည့် ရန်အပေါင်းကို ရှောင်လင်ကွန်ဖူး အတတ်ပညာဖြင့် အသက်ဆံဖျား စွန့်စားကျော်လွှားပြီး၊ သိုင်း သင်တန်းဆင်း ဆရာဖြစ်အောင်

လက်မှတ်ကို လက်ဖျံနှစ်ခု၌ ‘နဂါးနှစ်ကောင် တံဆိပ်ကြီး’ မိမိဘာသာ အသည်းနစ်အောင် အနာ အကျင် အပူအလောင်ခံပြီး အောင်တံဆိပ် နှိပ်ရပုံများကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရအောင် စာဖတ်သူအား တရုတ် ‘ချင်’မင်းဆက်ခေတ် ရှောင်လင် သိုင်းသင်တန်းဆင်းပွဲသို့ ခေါ်ဆောင် သွား၍ ကိုယ်တိုင် သင်တန်းဆင်းပွဲ တက်ရောက်ရသလို ခံစားမိမည် ထင်ပါသည်။

၄။ သိုင်းဗဟုသုတ ဧွေးကြွယ်နေမည်သာ

ကျား၊ ကြိုးကြာ၊ မြွေ၊ နဂါး၊ ကျားသစ် စသည့် သတ္တဝါများ၏ သိုင်းဟန်များအကြောင်းကိုလည်း မိတ်ဆက်ခြင်းခံရပြီးဖြစ်၍တရုတ်သိုင်း သမိုင်းအောက်ခံဗဟုသုတများ စာဖတ်သူအတွက် စိမ်းနေမည်မဟုတ်ပါ။

၄။ ရောဂါလည်းကင်း၊ အသက်လည်းရှည်စေ

အခန်း (၂)တွင် ‘ကွန်ဖူးသဘောတရား’ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ‘အဖြောင့်နှင့်စက်ဝိုင်း’ ‘ဟေလက်’ ‘ဂျင်လက်’ ‘တန်ရှင်’ ‘တော်နေဗိုး’ ‘အပျော့နှင့်အမာ’ ‘အလှမ်းကွာ အလှမ်းနီး’ အပါအဝင် အခြား စိတ်ဝင် စားဖွယ် ကောင်းသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်စုစုပေါင်း (၁၅) ခုဖြင့်၊ အလွန် အသိခက် လေးနက်သော သိုင်းပညာ သဘောတရားများကို အကျယ် တဝင့် ရေးသားသည်ဖြစ်၍ သိုင်း သဘောတရားဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ၊ တစုတစည်းတည်း စုပေါင်းပြီး လေ့လာရန်အသင့်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အခန်း(၂)၌ ‘ထွက်သက်ဝင်သက်’ အသက် ရှုပုံရှုနည်း, စသည့်ရောဂါ ဘယ ကင်းရှင်းပြီး၊ အသက်ရှည်စေမည့် နည်းကောင်းများလည်း အသင့် ရရှိပြီး ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ အချက်အလက်ကောင်း၊ အရေး အသား ကောင်း ဖြစ်သည်သာမက ရုပ်ပုံပေါင်း (၁၅)ပုံဖြင့် စာဖတ်သူ သဘော ပေါက်သည်ထက်ပေါက်အောင် အထောက်အထား အကူအညီ ပြုထား သည်ကိုလည်း သတိပြုမိမည် ထင်ပါသည်။

၅။ ကွန်ဖူးပညာ သင်ခန်းစာ (၁၀)မျိုး

အခန်း (၃) ‘ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်ခြင်း’ ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၂၄)မျိုးကို ရုပ်ပုံပေါင်း (၇၆)ပုံဖြင့်

ကွန်ဖူးပညာ အောက်ခြေအုတ်မြစ်ကို ချပေးထားသဖြင့် သင်၏ သိုင်းကိုယ်ခံပညာ အဆောက်အအုံကြီး မည်သည့်အခါမျှ ယိုင်လဲ ပြိုကျတော့မည် မဟုတ်ပါ။

ကမ္ဘာတွင် အလွန်နာမည်ကြီး ကျော်ကြားလှသည့် ကွန်ဖူးဟန် (၅)မျိုးကို အခြေခံ၍ သင်ခန်းစာ (၁၀)မျိုး ထုတ်နုတ် တင်ပြထားသည်မှာ များစွာ ခေတ်မီလှ၏။ မမှတ်မိသည့်အခါ ပြန်လှန်သုံးသပ်ရန်နှင့် တဆင့်သင်ကြားပေးရန် လွယ်ကူစေရန် ရုပ်ပုံပေါင်း (၇၆)ပုံဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ထားသဖြင့်၊ ဆရာကိုင် လက်စွဲအနေဖြင့် အဖိုးတန်ပါလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာကျော် ကွန်ဖူးပညာနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဆရာအချင်းချင်း ဂုဏ်ရှိစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့ ပြသနိုင်ခြင်းများ အတွက် စာဖတ်သူအား ဤ အခန်း (၃) ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်ခြင်း အခန်းက အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မည်။

၆။ စာအုပ်၏ အဆင့်အမြင့်ဆုံး အခန်း

အခန်း (၄) 'လက် နည်းစနစ်များ' ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၂၃)ခု ရှိ၏။ ပုံပေါင်း (၅၈)ပုံဖြင့် သင်ပြထား၏။ ရှေးရှောင်လင်ကွန်ဖူးပညာ အမွေအနှစ် ရတနာသိုက်ကို ခေတ်မီသော့တံဖြင့် ဖွင့်ပြီး စာဖတ်သူ ဝါသနာရှင်တို့အား ထင်ထင်လင်းလင်း မြင်တွေ့နိုင်အောင် ပြသထား၏။

စာအုပ်၏ အဆင့်မြင့်ဆုံးအခန်း ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကွန်ဖူးပညာနည်းစနစ်များမှာလည်း အဆင့်မြင့်လှ၏။ 'ပထမတန်း ကွန်ဖူးသမား'၊ 'သုံးခုထက်မပိုရ'၊ 'တားယင်း တိုက်နည်း'၊ 'မေးရိုးသို့ကျား လက်သည်းတိုက်နည်း'၊ 'ကြိုးကြာ တောင်ပံ ဖြန့်ကားပြီး ကျားသစ် လက်ဖြင့်တိုက်နည်း'၊ 'နဂါးပါးစပ်မှ ထုတ်တိုက်နည်း'၊ 'မြွေပုလဲရှာ တိုက်နည်း' စသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်အချို့ကို စာဖတ်သူ အပြန်အလှန် သတိရစေရန် ဖော်ပြပါသည်။ အမည်ထူးခြား ဆန်းပြားသည်နှင့်အမျှ ပါဝင်သည့် ကွန်ဖူးနည်းများသည် လှလည်းလှ၊ ထိလည်းထိရောက်သည်ကို ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၇။ ရာသက်ပန် သိမ်းထားရမည့် စာအုပ်

စာဖတ်သူ အခန်း(၄)သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် အဆင့်မြင့် တရုတ်သိုင်းပညာ ဗဟုသုတများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖတ်ရှုလေ့လာတွေ့ရှိမည် ဖြစ်၍၊ ရာသက်ပန် သိမ်းဆည်းထားရမည့် စာအုပ်ကောင်း တအုပ် ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။

အခန်းကြီး(၅)ခန်း၊ ရုပ်ပုံပေါင်း(၁၆၆)ပုံဖြင့် ဤရှောင်လင်ကွန်ဖူး စာအုပ်ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ပြည့်စုံသည်ထက်ပြည့်စုံအောင် ပြုစုထားပါသဖြင့် စာဖတ်သူ ကျေနပ်လိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

၈။ ကျားနှင့်ကြိုးကြာ ရှောင်လင်ကွန်ဖူး 'သိုင်း'

ဤ စာအုပ် လေ့လာပြီးလျှင် ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ရန် 'ရှောင်လင် ကွန်ဖူး' ဒုတိယပိုင်း စာအုပ်ကို ဆက်လက်ထုတ်ဝေပါမည်။ 'ကျားနှင့် ကြိုးကြာ'ကွန်ဖူးမှု ဖြစ်ပါသည်။ ကွန်ဖူး၏ နှလုံးသားဟု ဆိုအပ်သော လက်သီးထိုးပညာ ဖောင် (Form) ဖြစ်ပါသည်။ လူလူချင်း တကယ် တိုက်ခိုက်ရာ၌ စံတင်ထားသော ရှေးရှောင်လင် ကွန်ဖူးပညာ အနှစ် သားများ ဖြစ်ပါသည်။

နှစ်ဦးရင်ဆိုင်လေ့ကျင့်နည်းများ၊ တဦးတည်း မိမိအရိပ်ကိုကြည့်၍ ရန်သူနှင့်ရင်ဆိုင်နေရဘိသည့်အလား လေ့ကျင့်နည်းများ ဖြစ်၏။

၉။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားကြ

ရှမင်ဒြီးဖွယ်ရာ (ရေစီးဘီသကဲ့သို့)အိန္ဒိယပျောက်ပျောင်းပြီး အဆက်အစပ် ချောမော ပြေပြစ်လှသော 'ကျားနှင့် ကြိုးကြာ ယှဉ်တိုက်သိုင်း' ကို သင်မကြာမီ လေ့လာရတော့မည်ဖြစ်၍ ယခု ဖတ်ဆဲ 'ရှောင်လင်ကွန်ဖူး' စာအုပ် ကြေညက်အောင် ဖတ်မှတ်လေ့ကျင့်ထားပါ။

ရုပ်ပုံပေါင်း (၂၅၀) ကျော်ဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သင်ပြရန် ရည်ရွယ် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ 'ကျားနှင့် ကြိုးကြာ ယှဉ်တိုက် သိုင်း'သည် 'ရှောင်လင်ကွန်ဖူး'စာအုပ်၏ ပညာဆက် 'အဆင့်မြင့်သိုင်း' အနေဖြင့် ရေးသားထားပါသည်။

(ခွင့်ပြုချက် ၃၉၂-၆၉၄/စက်တင်ဘာ ၈၀)

ဦးပြည်သိမ်း

လျှို့ဝှက်သော ကမ္ဘာ့သတ်ပုတ် နည်းများ

* တိုင်းပြည်တိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်သတ်ပုတ်နည်းများ ရှိတတ်ကြသည်။ လူမသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားကြ၍ လူသိနည်းကြ၏။

* လူသိနည်းသော ပညာတိုင်း အညံ့စား၊ အလျော့စား မဟုတ်ကြ။ အချို့သောလူမျိုးတို့၏ သတ်ပုတ်နည်းများသည် လူသိများသော ပညာများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ကြ၏။

* လူလူချင်း မတရားဗိုလ်ကျ စိုးမိုးအနိုင်ကျင့် မခံချင်သူများအတွက်....

* သိုင်းသင်တန်း၊ ဂျူဒို၊ ကာရာတေး၊ ကွန်ဖူးစသည့် ကိုယ်ခံပညာသင်ကျောင်းများသို့ သွားရောက်မသင်ကြားနိုင်သူများအတွက် ဆရာကြီး ဦးပြည်သိမ်း(နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်)က ရှာဖွေပြုစု တင်ပြထားသည်။

* ဂျပန်နိုင်ငံ၊ အိုကီနာဝါး၊ ကိုးရီးယား၊ ဟောင်ကောင်၊ ထိုင်း၊ ရုရှား၊ အိန္ဒိယ၊ အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်၊ ပြင်သစ်၊အိုင်ယာလန်၊ မက္ကဆီကိုစသည့် နိုင်ငံများမှ ထူးဆန်းသည့် တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းများကို စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ရာ၊ ဗဟုသုတ ဖြစ်ဖွယ်ရာ၊ သိသူ ဖော်စားဖွယ်ရာ၊ မှတ်သား အသုံးချဖွယ်ရာ ရေးသားထားသဖြင့် ဖတ်မိလျှင် လက်မလွှတ်နိုင်မည့်စာအုပ်ကောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပထမအကြိမ် ရိုက်စဉ်က အားပေးသူများသဖြင့် ယခု ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ပါသည်။

ငအုပ်(၁၀)ကျပ်။ နောက်ကျက တာဝန်...ထွက်နေပြီ

မှာရန်—

(၁) သိုင်းစာပေ၊ ၅၄(ဘီ)ရုံ၊ သိမ်ကြီးဈေး၊

(၂) ဦးချစ်သန်းသိုင်းကျောင်း၊ ၁၉၉-ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။

ခွင့်ပြုချက်အမှတ်—၈၉/၃၉-ခုနှစ်

ကွန်ဖူးဘုရင်ဘရုစ်လီ၏

(အဆင့်မြင့် တိုက်ခိုက်နည်းများ-၁)

လက်နည်းစနစ်ပညာ

(*) လက်နက်မဲ့ ယှဉ်တိုက်ဝါသနာအိုးမျ .း

(*) တိုက် သိုင်းသမားများ....၊ မြန်မာ့ လက်ဝှေ့ သမားများ.... ဝမ်းမြောက်ဖွယ်....

* ကွန်ဖူးလက်သီး မည်သို့ဆုပ်ပုံ၊ ထိုးပုံ၊ အသုံးချပုံ၊ ဖြောင့်လက်သီး၊ ဖြတ်လက်သီး၊ ဝိုက်လက်သီး၊ ပင့်လက်သီး၊ လွဲလက်သီး အသုံးချပုံများ တင်ပြထားသည်။
* ရိုးရိုးနှင့်တိုက်ရိုက် (Simple and Direct Attack) တိုက်ခိုက်ခြင်း နည်းတမျိုးထက်ပိုပြီး ပေါင်းစပ်ထားသည့် (Compound Attack)စသည့် အရေးပါသည့် တိုက်ပုံ တိုက်နည်းများကို ခွဲခြား သင်ပြထားသည်။
* ပြိုင်ဘက်အား ပရိယာယ်ဆင် (Feint)၍ တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းအမျိုးမျိုး။
* မိမိထက် ပညာသာသောပြိုင်ဘက်အား မည်သို့မည်ပုံ လှည့်စား၍ တိုက်ခိုက်ရမည်ကို တိတိကျကျညွှန်ပြထားသည်။
* တဆုတ်တည်း ဆုတ်ပြေးပြီး တိုက်သူ၊ အကြမ်းအရမ်းအတင်းဝင်တိုက်သူ၊ မိမိထက် အရပ်ရှည်သူ၊ မိမိထက်အရပ်နိမ့်သူ စသည့် ပြိုင်ဘက်အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရင်ဆိုင်တိုက်တတ်ရန် အနိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ဇုံပြပုံပေါင်းများစွာဖြင့် သင်ပြထားသည်။

ချော.

တအုပ်(၂၀)ကျပ်။

သင် မကြာ. **လက်ကျန်နည်းနေပြီ အမြန်မှာ**

စာအုပ် ကြေညာ

ရုပ်ပုံပေါင်း (၁၆၀၊ ၅၄ (ဘီ)ရုံ၊သိမ်ကြီးဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ရည်ရွယ် ပြင်ဆင်ထုံးသိုင်းကျောင်း၊

သိုင်း သည် ရှောင်လည်ဗိုလ်ယထပ်)၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အနေဖြင့် ရေးသားထား

(ခွင့်ပြုချက်အမှတ်—၉၁၆/၇၀-ခုနှစ်)

ကွန်ဖူးဘုရင် ဘရုစ်လီ၏

အဆင့်မြင့် တိုက်ခိုက်နည်းများ (၂)

(ခြေနည်းစနစ်ပညာ)

* ခြေကန်တတ်ချင်သလား၊ ခတ်တတ်ချင်သလား....
* မြောက်မြောက်မြင့်မြင့်ကန်တတ်ချင်၊ ခတ်တတ်ချင်သလား....
* နည်းစနစ်ကျကျ အားပါပါကန်တတ်ချင်သလား....
* မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ လျင်လျင်မြန်မြန် ကန်တတ်ချင်သလား....
* လှိုင်းလုံးကြီးလိမ့်လာသလို ဆင့်ကာဆင့်ကာ ကန်တတ်ချင်သလား....
* စ၍ကန်တိုက်နည်း၊ စောင့်ကန်တိုက်နည်း၊ ခြောက်မြူကန်တိုက်နည်း၊ တချက်ချင်း ကန်တိုက်နည်း၊ ကန်နည်း မျိုးစုံပေါင်း ဆက်တိုက် တတ်ချင်သလား....

(*) ဘရုစ်လီက သူကိုယ်တိုင် သရုပ်ပြ ဓာတ်ပုံများဖြင့် စနစ်တကျ သင်ပြထားသည်။ ခြေမကန်တတ်မှာ မပူပါနှင့်....

ယခုခေတ် ထင်ရှားသည့် ကန်နည်းစနစ်ဖြစ်သော...

* ဝိုက်ကန်နည်း (Hook Kick)
* အားအပြည့်ဖြင့်ဘေးတိုက်ကန်နည်း (Powerful Side Kick)
* ကိုယ်တပတ်လှည့်ကန်နည်း (Spin Kick)
* ပြောင်းပြန်ကန်နည်း (Sweep Kick)
* ခြေဖြင့်တားတိုက်နည်း (Stop-Kick)
* ခြေနည်းပရိယာယ် (Feint with Kick)

စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ထွက်နေပြီ.... .... တအုပ်(၂၀)ကျပ် ....ထွက်နေပြီ

မှာရန်—

သိုင်းစာပေ၊ ဦးချစ်သန်းသိုင်းကျောင်း၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။

ဆရာကြီးဦးပြည်သိမ်းဘာသာပြန်သည့်

အသုံးချကာရာတေးပေါင်းချုပ်

(ခွင့်ပြုချက် အမှတ်—၄၆၇/၇၆-ခုနှစ်)

(ဤစာအုပ် ငါးအုပ်တွဲကို လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်သုံးသွားလျှင် ကာရာတေးဆရာမပေါ်ပဲ တတ်မြောက်လိမ့်မည်။)

အတွဲ (၁) တွင် လက်ခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်နည်းစုံ ပါဝင်သည်။

အတွဲ (၂) တွင် နောက်မှတိုက်ခြင်း၊ ဘေးမှတိုက်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းစသည်တို့ကို ခုခံနည်းများ ပါဝင်သည်။

အတွဲ (၃) တွင် တယောက်ထက်ပိုသော ရန်သူများကို ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ ပါဝင်သည်။

အတွဲ (၄) တွင် လက်နက်ဖြင့် ရန်ပြုလာသူကို လက်နက်မပါ တန်ပြန်တိုက်နည်းများ ပါဝင်သည်။

အတွဲ (၅) တွင် သံလက်သီး၊ သံကြိုးဖြင့် တိုက်ခိုက်သည်ကို ခုခံတိုက်ခိုက် နည်းများ အပြင် အခြား အဆင့်မြင့် ကာရာတေးနည်းများ ပါဝင်သည်။

ငါးအုပ်တွဲ တအုပ် ၃၅-ကျပ်။ အမြန်မှာမှုရမည်။

(ခွင့်ပြုချက် ၂၃၇၂/၇၇)

ရှေးအကျဆုံး၊ အကောင်းဆုံး— တရုတ်သိုင်း
ကို ဆရာကြီးဦးပြည်သိမ်းပြန်ဆိုသည့်—

ရှောင်လင် လက်နက်မဲ့သိုင်း

* နဂါး၊ * ကျား၊ * ကျားသစ်၊ * မြွေ၊ * ကြိုးကြာစသည့် သိုင်းငါးမျိုး ပါဝင်သည်။

တအုပ် ၁၅-ကျပ်။

သိုင်းစာပေ၊ 'ဦးချစ်သန်းသိုင်းကျောင်း'
၁၉၈၊ တတိယထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။